التطوير الذاتى للشخصية

الثقة بالنفس

العزيمة والإرادة

- 10 طرق لتفعيل عزيمتك
- إرادة النجاح وقوة التركيز
- التفكير الموضوعى والإيحاء الذاتى
- كيف تسيطر على نفسك؟
- ماهية الإرادة ومصادرها
- الثقة بالنفس ومنابع الطاقة الكبرى

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة

التطوير الذاتى للشخصية

الثقة بالنفس

تأليف
أحمد عبد الصادق

الناشر
مكتبة النافذة

الثقـــة بالنـفــس

تأليف: أحمد عبد الصادق

الطبعة الأولى ٢٠٠٨

رقم الإيداع ٢٠٠٧/١٤٣٢٩

الطباعة

دار طيبة للطباعة - الجيزة



الناشر: مكتبة النافذة

المدير المسئول: سعيد عثمان

الجيزة ٢ شارع الشهيد أحمد حمدى

الثلاثينى (ميدان الساعة) - فيصل

Tel: 37241803 Fax: 37827787
Mob: 012 3595973
Email: alnafezah@hotmail.com

مقدمة

في كل أمة مجتمع، رجال عظام، ونساء عظيمات، استطاعوا أن يحققوا أشياء في حياتهم، وحياة الآخرين من حولهم، كانت من قبل خيالاً في الأذهان، وأوهامًا من الأوهام.

هناك رجال ونساء يتحدث التاريخ عن مآثرهم الفناء وإكبار، ويذكرهم الناس في كل عصر، وأوان، فكأنهم غلبوا الموت، وقهروا التفاء، واستطاعوا أن يحيوا في كل زمان، وفي كل مكان.

هؤلاء جميعًا، ممن سبق أو لحق، كانوا قبل كل شيء، ذوي إرادة، وكانت إرادتهم العامل الأول فيما حققوا وانتهوا إليه من مجد ورفعة وخلود.

ليست الحياة الإنسانية التي نعيشها على هذا الكوكب سوى صراع مستمر بين الخير الشر، وخلاصة هذا الصراع، هو وجود توازن بين القوة الدافعة في الإنسان، ومن الواضح أن الإرادة هي القوة المتكاملة للشخصية الإنسانية.

إن قوة الشكيمة والاعتداد العظيم للنفس، الذي يحمل المرء على المحاولة

والنجاح، والإرادة الواعية المصممة الثابتة، والقدرة على امتلاك الشهوات والانفعالات والتحكم بها عن وعي وتفكير، والجرأة الواضحة الهادئة المطمئنة في مواجهة الأحداث والأشخاص، وموهبة التأثير في أفكار الآخرين، واستعداداتهم وقراراتهم، ونشاط الذهن والبراعة الضرورية للتغلب على آلاف الأنواع من المشاكل، كل ذلك يبدو مما لا يدركه غير القلة النادرة من البشر.

اشحذ همتك إذن، وتشجع، واقترب بجرأة مما تبتعد عنه من أمجاد وكمالات وأحلام، وتدرب تدريجيًا على مراس البطولة وأعمالها، على الجد والاجتهاد، على التفكير والتأمل، على البحث والروية، على التقرير والمضي فيما تقرر، ومهما كانت إرادتك ضعيفة، لا تلبث إذ تدربها، أن تقوى وتشتد وتفرض نفسها عليك، لتفرض نفسك على الحياة والأحياء، من بعد.

وإذا نحن تعمقنا بعيدًا، وجدنا كثيرًا من المذاهب الفلسفية تقرر أن إرادة الإنسان تستطيع بما أوتيت من سلطان أن تغير حتى من الأسباب المادية الثابتة، عندما تشحن شحنا كافية من القوة الحيوية.

إن الإنسان عندما يصبح قادرًا على استجماع طاقته النفسية عند صورة معينة، أو حول شخص معين، يستطيع أن يؤثر بشكل معدل في أعضاء الجسم، بل إن من المحقق أن الإنسان الذي تمرن على امتلاك نفسه، ومحاكمة انفعالاته، والاحتفاظ بثباته ومنعته أمام أي كان، يؤثر بمجرد هذا التماسك وهذه الصلابة، في توجيه الآخرين، ونزع إعجابهم، فالنظرة الهادئة المعبرة التي تنبئ عن قرار نهائي حازم، والكلمة الواضحة الموزونة الموجهة بدقة وقوة، والموقف الصلب الرصين، كل هذه وما شابهها من صفات تحصل بتربية الإرادة واستثمارها، وتجعل لصاحبها نفوذًا شخصيًا بالغًا على من يحيط به.

وأهم الميزات الفردية الذاتية التي تؤكد نفوذ النافذ هي: سرعة البديهة، قوة الذاكرة، تسلسل الفكر، سرعة التمثيل، الهدوء والرصانة.

ومتى وفق المرء إلى حالة يستحيل معها أن يرتبك حيال الأحداث أو الظروف التي لا ينتظرها، كما يستقر معها متماسكًا إزاء تصرفات الآخرين، استطاع أن يحور مجرى مصيره، إذ يتحصن أمام كل الصعاب بالحد الأقصى من صفاء الذهن ليرد الأحداث ويتلقاها، ويميز دون أدنى اضطراب أفضل خطة يسير عليها، وينفذ أخيرًا ما شرع فيه بعزم وهدوء، منتبهًا كل الانتباه لما يعمل في اللحظة التي يعمل بها، منتقلاً في اللحظة المخصصة أو المنتظرة إلى العمل الآخر محتفظًا خلال جميع مراحل عمله بالوجهة الأساسية نفسها التي تفصح عن إرادته.

وفي اعتقادنا أن الإنسان الذي يتمتع بقوة الإرادة النابعة عن وجدانه وانفعالاته السلوكية الحية يكون لشخصه وأسرته ومجتمعه حياة سعيدة مليئة بالسعادة والهناء، ترفرف في أجوائها المحبة والإخاء.

أحمد عبد الصادق

الفصل الأول

ماهيــــة الإرادة

هل يملك الإنسان حقًا إرادة حرة، ولو إلى حد ما؟

إن القول بأن للإنسان إرادة حرة، ولو بمقدار ما، كان محلاً لاعتراضات ضخمة من الجبريين والقدريين.

فالناس كما هو معروف يذهبون إلى أن فلانًا قوي الإرادة، وأن فلانًا آخر ضعيف الإرادة، وهذا يعني أن الإرادة تقوى وتضعف حسب ماهية الفرد الذي يملك مقادير أكبر من المقادير التي يملكها الآخرون.

فما هي الإرادة؟ وما مقادر قوتها؟ وما مقدار ضعفها؟ وإن كان هناك شيء اسمه قوة الإرادة فكيف نحصل على أكبر قدر منه؟

الأفعال الإرادية:

لاحظ علماء النفس أن بعض الأفعال الجسدية تتم بصورة آلية، ودون أن يتدخل الإنسان في مجراها، كهضم الطعام، ودوران الدم، وفرز الغدد، وما إليها، وهذه الأفعال أقرب ما تكون إلى صفة الإنسان الحيوانية، وعملها الأساسي فقط

بقاؤه، وليس بمقدورنا أن نسمي هذه الأفعال إرادية.

غير أن بعض الأفعال الأخرى، ليست آلية بالمقدار نفسه، ويستطيع الإنسان أن يتحكم فيها بعض التحكم، ومثل ذلك التنفس، فمع أن التنفس عملية آلية في الأصل تتم بذاتها، ودون تدخل من الإنسان، ولكنه يستطيع أن يتدخل فيها فيسرعها، ويبطئها، ويعمقها، أو يجعلها سطحية متلاحقة.

وبالإضافة إلى هذه الأفعال توجد أنواع أخرى من الأفعال تخضع لمشيئة الإنسان تمامًا، كتحريك اليد أو عدم تحريكها، ليست سوى عمل إرادي، والخروج عن المألوف والمعروف من العادات والتقاليد عمل إرادي أيضًا، والعزوف عن بعض الأمور عمل إرادي.

ماهية الإرادة:

يؤكد علماء النفس أن الإرادة ليست سوى رغبة دخلت في نزاع مع رغبة أخرى، واستعانت بأنصار من المجتمع، ومن الأخلاق، والأعراف، والعادات، والتقاليد، والكرامة، أو غير ذلك من انتصارها على الرغبةالأولى(١).

والإرادة في حقيقتها ليست إلا رغبة نصرها المجتمع أو الأخلاق، أو الكرامة الفردية، أو الاعتبار الشخصي، أو كل ذلك معًا.

---

(١) مما لا شك فيه أن النزعة الدينية هي منبع الأخلاق الأساسية والتي يصادق عليها أي مجتمع يتميز بحب الفضيلة وخاصة الدين الإسلامي وليس أدل على ذلك من أن أول سورة من سور القرآن الكريم وهي سورة البقرة تبدأ :

﴿هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ﴾

نلاحظ في هذه الآيات وجود الأفعال: (يؤمنون - يقيمون - ينفقون- يوقنون) أفعال إرادي بحتة كما أنها في الآية بصيغة المضارع لتدل دلالة واضحة على استمراريتها - وخاصة أنها صفات لازمة للمتقين- في الحال والاستقبال.

وحينما يستعمل علماء النفس كلمة الإرادة أو اللا إرادة يستعملونها بقصد وصف الأفعال، وهذا يعني الاعتراف بوجود أفعال لا إرادية، وأفعال إرادية.

ماهية الإرادة الحرة:

بالرغم من ثبوت حرية الإرادة كحقيقة علمية، فإن بعض العلماء قد لاحظوا صعوبة تعريفها، فكل تعريف للحرية لابد أن ينتهي إلى تقوية حجة أنصار الجبرية، ذلك لأننا حينما نحاول أن نبرهن على الحرية بالبرهان العقلي التصوري، فإننا لابد أن ننتهي إلى إنكار وجودها.

والواقع أن ما نسميه بالحرية هو-كما يقول برجسون- مجرد تعبير عن علاقة الذات الحية بالفعل الذي تحققه، وإذا كانت هذه العلاقة هي مما لا سبيل إلى تعريفه، فذلك لسبب بسيط هو أننا أحرار فعلاً، وما يقبل التحليل لابد أن يكون شيئًا أو موضوعًا لا حركة أو تقدمًا، كما أن ما يقبل القسمة لابد أن يكون امتدادًا أو مكانًا، لا دوامًا وزمانًا.

وليس بإمكاننا أن ننكر الحرية إلا إذا جعلنا الزمان والمكان شيئًا واحدًا، ومثل هذا الخلط هو من صنع العقل الذي كثيرًا ما يحاول أن يجد للحرية موضعًا ثابتًا في عالم الأشياء.

غير أننا لسنا في حاجة إلى فهم مضمون الحرية من أجل الشعور بها، فإن فكرة الحرية شيء، والشعور بالحرية شيء آخر، وربما كان تقريرنا للحرية هو مجرد نتيجة مباشرة لتلك الواقعة الأولية التي يقدمها لنا الحس الباطني ألا، وهي الشعور بالجهد، وماذا عسى أن تكون الحرية في الحقيقة إن لم تكن هي الشعور بقدرتنا على الفعل، والإحساس بما لدينا من قدرة على تحريك جسمنا حسبما نريد؟

إن العلماء العقليين ليطلبون أدلة نقيم على أساسها تصورنا للحرية، ولكن

شعورنا بقدرتنا على العمل هو حقيقة يقينية مباشرة.

ولو سلمنا بأن الإرادة -في جوهرها- تعبر عن شعور وجداني بالحرية، فإن كل شعور يحتمل أكثر من تعريف بحسب الزاوية التي ننظر إليه منها، وبغير أن ينتهي حتمًا تعريف هذا الشعور بالحرية إلى نفيه، وإلى إثبات نقيضه، اللهم إلا إذا كان هذا الشعور محض وهم وخداع حواس.

ويمكننا أن نقول إن الإرادة الحرة تمثل قدرة الإنسان على أن يتخذ موقفًا أو آخر من نواميس الحياة، أو هي قدرة العقل على أن يكيف علاقته بالحياة على نحو معين، أو هي قدرة الذات على أن تشق لها أسلوبًا ، ولو عن طريق الألم والنضال.

ومن جهة أخرى يمكننا أن نقول: الإرادة هي قدرة الإنسان الطبيعية التي استمدها من قدرة الطبيعة على الفكر والحركة، أو هي هذه القدرة على التأمل والحركة التي يستمد منها الإنسان كل عناصر وجوده، وارتقائه.

وقد ينظر إلى الإرادة بوصفها مصدرًا للشعور والاطمئنان أو القلق، وبالسعادة أو الشقاء، وبالتالي للتفاؤل بالحياة أو للتشاؤم منها.

ومن الممكن أن يستمد الإنسان تعريفًا للحرية من نفس الناحية التي نظر إليها بعض العلماء بأنها جهد لازم للإنسان كيما يدرك ذاته باعتباره علة حرة.

الإرادة والعقل:

عندما يتسلل الإيمان إلى أنفسنا فنلاحظ في ضوء هذا الإيمان وجود قدر ما من حرية الإرادة في التكوين النفسي أو العقلي للإنسان، وجب علينا أن نسلم بوجود قدر مقابل له من حرية الاختيار.

وهذه الحقيقة لا تمثل مشكلة حقيقية، إنما المشكلة الحقيقية هي في تحديد مدى حرية الاختيار.

وثمـــة حـقـيقــة أولية لا ينبغي أن تكون محل خلاف، وهي أن مدى حرية الإرادة ليـس واحـدًا عند بني البشر، بل يختلف اختلافًا ضخمًا من إنسان لآخر، ومصدر اختلافهما هو اختلاف نمو الوعي الإنساني، فبقدر ما ينمو الوعي ويتطور بقدر ما تنمو قدرة النشاط الإرادي على العمل عن طريق القدرة على التنسيق بين شتى صور هذا النشاط،وبين نواميس الحياة التي تتحكم فيه، والتي ترسم له دائرة نفوذه، ومن ثم فإن حرية الإرادة تنتهي إلى أن تكون نسبية، وفي نفس الوقت متراوحة تراوحًا كبيرًا بين إنسان وآخر.

ولا ينفي حرية الإرادة أن تكون قدرة الإنسان المدرك العادي على الخطأ أقوى من قدرته على الصواب، بل لعل حرية الإرادة إزاء نواميس الكون هي التي تسمح للإنسان المدرك العادي أن يخطئ إلى أبعد حدود الخطأ، وهو معتقد أنه على صواب إلى أبعد حدود الصواب.

إن للإنسان عقلاً مدركًا شاعراً، وعقلاً ناميًا متطورًا، لا حد لإمكانيات نموه، وتطوره حتى يمكننا أن نقرر أن الغرض من خلقنا ليس إلا إثراء لقوانا الإدراكية بأنواع الشعور الخلقي، بواسطة ذلك التقابل الحاد بين الصفات الإنسانية، والاختلاف العظيم فيها، ولذلك يضطر بعض منا لأن يكون آلة تعبث بها شهوة الغضب، ويستدعي من الآخرين أن يكونوا مظهرًا من مظاهر الشرف.

تأثير العوامل الخارجية على الإرادة:

يعتقد بعض علماء النفس أن الإرادة لا تعمل بذاتها مجردة، ولكن تحت مؤثرات كثيرة هي التي تكونها على نحو خاص، وتجعلها بذلك تصدر أحكامها على هذا النحو محكومة بتلك المؤثرات.

ولا يمكن أن يقال مع ذلك أنها حرة في أن تريد، بل ظاهر أنها مجبرة على السير في الطريق الذي رسمته لها هذه المؤثرات، وبكملة أخرى مجبرة في اختيارها.

والعوامل التي تؤثر في الإرادة وتحكمها في حكم الوسط الزماني والمكاني، وحكم الوراثة، وحكم العادة، وحكم المصادفة، باعتبار أن هذه العوامل هي التي تؤثر في حياتنا وإرادتنا، وتتأثر هي بأعمالنا، وتنتقل إلى الجيل الذي بعدنا محملة بماضي الإنسانية الطويل، مؤثرة في ذلك الجيل الجديد تترك الفرد منا وشأنه في وسط هذا العالم شأن أية ذرة أخرى من ذراته تسير في نظامه، محكومة بقوانينه الخالدة غير مستطيعة لنفسها نفعًا ولا ضرًا.

إن العوامل المؤثرة في الإرادة هي عوامل عامة على الغالب، مشتركة بين كل الأفراد، فإن حكم المصادفة يسير هو بنفسه إلى حد كبير على نظام يصيب الأفراد منه بالنسبة لأثره في إرادتهم، لا في حظهم، قدر غير قليل، فإذا نحن أخذنا هذه العوامل المؤثرة على اعتبار أنها متساوية في فعلها في الإرادة، ونظرنا إلى الإرادة بعد ذلك مجردة عنها، كان لنا أن نحكم أن لها في الحياة اختيارًا يصرف حياة الفرد، وكثيرًا ما يمسك بيده تصريف حياة الكون كله في مدة غير قصيرة من الزمن.

وحتى نتمكن من الوصول إلى الإرادة يجب أن نفهم ماهية هذه الإرادة، وكيف تريد، فالذين عالجوا الإرادة من الأقدمين يحسبونها قوة من قوى الروح، وهي قائمة بذاتها تكافح ثورات الجسم وتناهض ما قد تتجه نحوه شهواته ورغائبه.

وفي الحقيقة أن الإرادة ليست قوة خارجية عن الجسم متعلقة بالروح، لأن الروح ليست شعاعًا مستقلاً عن الجسم على نحو ما كانوا يعتقدون، وإنما الحياة أثر تفاعل المواد المركب منها الجسم الإنساني بعضها مع بعض وتفاعلها مع المواد

الأخـــرى في العـــالم، وهذا التـفـاعل هـو مـصـدر كل القـوى بما فـيـهـا الروح والإرادة.

وليس معنى ذلك أن الحركات والسكنات التي تصدر عنا ليس لها نظام خاص، أو أننا لا نسير على ناموس في تصرفاتنا غير ناموس المصادفة البحت، بل إن كل حركة من حركاتنا أيا كان نوعها تصدر عن مركز خاص، لكنها قبل أن تصل إلى هذا المركز ثم تصدر رغبة تمر بأجهزتنا المختلفة وتتوزع بعد ذلك حسب أنواعها على المراكز المعدة لتلقيها وإصدارها، وتصرف هذه المراكز في التلقي والإصدار آلي بحت، فـالحـركـة العنيـفـة يصدر في المركـز المقـابل لهـا أثـر عنيف يظهـر في الخارج في هذه الصورة، والحركة الضعيفة قد تصل من الضعف بحيث لا يظهر لها في الخارج أثر على الإطلاق.

مصدر الإرادة:

مما لا جدال فيه أن للإنسان إرادة نسبية نميز بها أعمالنا اليومية، وتجعلنا مسؤولين أمام أبناء عصرنا عما يصدر منا من الأعمال، وهذه الإرادة هي التي تعطينا الحق في مؤاخذة غيرنا، وفي مؤاخذة أنفسنا، أي أن إرادتنا ليست حرة في أن تريد، ويبدو من ذلك أن الإرادة لا تعمل بذاتها مجردة، ولكن تحت مؤثرات كثيرة.

ويعترض بعض العلماء على هذا الرأي والتفسير حول حرية الاختيار التي لا يصح البتة أن تنسب إلى أي مصدر خارج عن الإنسان كما يعتقدون، بل هي في اعـتـقـادهـم في الصـمـيم من تكوينه الفكري، هذا الصـمـيم الذي تكفي شـهـادة الوجـدان في الوصـول إليـه، حـتى وإن عـجـزت عن الوصـول إلى جـمـيع القـوانين العـامـة التي تتحكم في هذه الإرادة، ولا ندري كيف يذهب البعض إلى الزعم بأن الإرادة تعمل بذاتها مجردة؟ أو أنها حرة في أن تريد؟

ولا نفهم كيف يمكن -مع التسليم بأن لنا إرادة نسبية نميز بها أعمالنا اليومية- أن نقول إن الإنسان مسير بعوامل تجعله كالحجر، أو كقطرة الماء في المحيطات الواسعة؟

ثم هل لحياتنا اليومية شيء آخر سوى مجموع أعمالنا اليومية التي نميزها عن طريق هذه الإرادة، والتي تجعلنا مسؤولين عما يصدر منا من الأعمال.

الإرادة بين التسيير والتخيير:

التسيير والتخيير حقيقتان كونيتان واضحتان، ولكنهما تجتمعان ولا يمكن أن تنفصل إحداهما عن الأخرى سواء في أهم المشاكل أم في أسهلها، ولا يمكن أن نذهب مثلاً بأن الإنسان مسير مرة وميخر أخرى، أو أنه مسير في الأحداث الهامة كالولادة، والزواج والوفاة، ومخير في الأحداث البسيطة كالعمل، والقول، والبكاء، والضحك، أو أنه مخير عندما تسير أحداث الحياة بحسب رغبته وهواه، مسير عندما تسير هذه الأحداث في اتجاه مضاد لرغبته وهواه، فمن الخطأ الشائع ما تعوده البعض من أن يسند الأحداث الحسنة إلى إرادته الخاصة، ويسند الأحداث السيئة إلى إرادة الله تعالى، أو إلى القضاء والقدر[1].

---

(١) مسألة الجبر والاختيار من المسائل الهامة في العقيدة الإسلامية، وبسبب سوء فهم تلك المسألة لدى البعض ظهرت بعض الفرق والجماعات نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر : الجبرية - المرجئة

ولا ندري لماذا تخبطت هذه الفرق في هذه المسألة مع أنها واضحة وضوح الشمس سواء في القرآن الكريم أو السنة النبوية وهما المصدران الرئيسيان للشريعة الإسلامية اللهم إذا كانت الأهواء والرغبات الشخصية وحب الزعامة وراء ظهور تلك الفرق والجماعات وإليك بعض نماذج من تلك النصوص التي تدل على حرية الإرادة الكاملة وخاصة في الأفعال الخارجة عنه.

يقول تعالى:

﴿ وَقُلِ الْحَقُّ مِن رَّبِّكُمْ فَمَن شَاءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاءَ فَلْيَكْفُرْ ﴾.

ويلاحـظ أن أي نـوع من الفـصل بين حـالات محـددة للتسـيير وأخـرى محددة للتخيير لا سند له من الحقيقة، لأن التسيير والتخيير يكمل أحدهما الآخر في كل حركة من حركات الكون، فهما لحمة الإرادة يتقاطعان في كل خيط من نسيج هذه الإرادة، واجتماعهما معًا لازم لهذا النسيج، ولا يتصور حدوث تخيير في أي أمر إلا في نطاق تسيير معين يكمله أو يوقفه ويحد منه، وذلك كله رهن بمدى توافق التخيير مع التسيير الذي هو تعبير في النهاية عن نواميس الطبيعة التي تهيمن على سير أحداث الحياة، حلوها ومرها معًا، في كل مستو من مستوياتها.

إن ما يريده الإنسان -ما دام متسقًا اتساقًا صحيحًا مع نواميس الحياة المادية والشعورية- يريده القدر عن طريق نفس هذه النواميس، أما الحياة السلبية الساكنة فليست من إرادة الله في شيء، بل هي من أفعال الإنسان الخامل المتواكل الذي يريد التنصل من تبعة خموله وتواكله فيلقي بها على الله تعالى، وعلى القدر.

إن الإنسان يكون مسيرًا، مخيرًا في كل أمر، وفي أية لحظة من لحظات حياته، فهو مخير بقدر ما يملكه من إرادة عاقلة حرة، وهو مسير بقدر ما هو

﴿وَلَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حَظًّا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (١٧٦) إِنَّ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ لَن يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (آل عمران: ١٧٦ - ١٧٧).

ويقول رسول الله ﷺ:

«ثَلاَثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ بِهِنَّ حَلاَوَةَ الإِيمَانِ، مَنْ كَانَ اللهُ وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لاَ يُحِبُّهُ إِلاَّ لِلَّهِ، وَأَنْ يَكْرَهَ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ بَعْدَ أَنْ أَنْقَذَهُ اللهُ مِنْهُ، كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُقْذَفَ فِي النَّارِ». والحديث رواه الإمام مسلم في صحيحه في كتاب الإيمان.

محكوم بهذا الناموس الطبيعي الذي لا يمكن أن يتخلص منه، وهو ناموس الأسباب والمسببات أو ارتباط النتائج ارتباطًا طبيعيًا بمقدماتها، وارتباط ماضيه بحاضره، وحاضره بمستقبله ارتباطًا ينطوي على مجموعة من النواميس المادية، والشعورية اللازمة للحياة في كل صورها ومستوياتها.

وفي ضوء هذه الآراء يمكننا أن نجزم بعدم وجود التعارض بين التسيير في معناه العلمي والتخيير، فإن اجتماعهما معًا لازم لأي نشاط إرادي في هذا الوجود غير المحدود.

والفصل بين دور التسيير ودور التخيير في هذا المستوى هو أمر من صنع مداركنا القاصرة فحسب، تشعر به كما تشعر بانعزال في الإحساس بالمكان عن الإحساس بالزمان، فيظهر لنا المكان مصدرًا لتقييد حركتنا، ويظهر لنا الزمان مصدرًا لإحساسنا بمضي الوقت، وبسيرنا نحو الفناء.

فاجتماع الزمان بالمكان، واجتماع المادة بالفراغ، واجتماع السكون بالحركة، كل ذلك لازم لنجاح الحياة كاجتماع التسيير بالتخيير، ولا مجال للفصل بينهما في نواميس الحياة، ولا أن نتصور أن بينهما تضاربًا محتومًا، فلا ينفي أحدهما الآخر إذًا، بل يكمله ويتداخل فيه، حتى وإن ظهر لحواسنا القاصرة أن ثمة تضاربًا بينهما، فانقسم العلماء إلى مؤمن بالتخيير وآخر بالتسيير، وظهر لعدد منهم أنه لا محل لإمكان التوفيق بينهما.

إن العقل يمكنه أن يؤثر في المادة تأثيرًا مباشرًا، وبموجب ذلك فإن العقل أرفع من المادة، فهو القدرة الكامنة خلف المادة، وهو موطن الحركة والحرية، فهو نشيط متطور، وهو العنصر الإيجابي للحياة، حين لا تمثل المادة سوى عنصرها السلبي، ولذا كان بمقدوره عن طريق الإرادة، أن يوجه أحداث المادة وما خلف المادة.

وتيارات العقل الإنساني توجه توجيهًا مباشرًا عواطفنا وانفعالاتنا، ومشاعر العقل الكوني العام هي بمثابة نواميس أزلية ترسم خطوط حياتنا، أما مشاعرنا فهي قوى دافعة لأحداث حياتنا السعيدة بقدر اتساقها مع هذه النواميس الأزلية، ولأحداث حياتنا الشقية بقدر انتقاء الاتساق.

ومن ثم كانت المشاعر والأفكار هي أثمن ما تعرفه الطبيعة من حقائق الوجود، ما دامت هي القوى المحركة لأحداث الحياة خيرها وشرها معًا.



الفصل الثاني

إعـــداد الإرادة

المحتم هو ما وقع سابقًا ولم يكن للمرء فيه يد أو حيلة، فتكوينك الطبيعي يدخل في حيز الحتمية، وكذلك الحال في البلد الذي ولدت فيه، والبيئة التي نشأت بها، والتربية الأولية التي تخضع لها، فكلها أشياء خارجة أساسًا عن إرادتك.

هذه الأمور الحتمية تكون طباعك إلى حد محدود حتى إذا وعيت أثرها في كيانك الخاص والعام على السواء، أصبح في إمكانك أن تحول وجهتها، وتنبذ الفاسد منها، وتتناول بالفكر من خارج وجودك المادي المحتم، ما تحسبه صالحًا، وهذا هو معنى الحرية.

وإذا كان التفاعل بين الجسم والنفس معنى واقعيًا ثابتًا، فهذا يعني أن في مستطاع الفكر أن يغير حالات الجسم، كما أن لحالات الجسم تأثيرها في النفس.

الحرية إذن واقع نفسي، ولا سبيل إلى إنكارها ولا فائدة من التنكر لها، لأنها تستقي وجودها من الفكر نفسه، ومن وعي المرء حريته هذه وعيًا قويًا، ولم يبق

أمامه إلا أن يريد، أي أن يوجه إرادته نحو أهداف واضحة، ويعمل في جو تلك الحرية لتحقيق تلك الأهداف.

ويرى علماء النفس المحدثون بالإجماع ، أن كل فكرة تجنح جنوحًا طبيعيًا إلى أن تتحول إلى فعل، وسيرًا مع هذا القانون، يشعر كل امرئ ينتبه انتباهًا دقيقًا جامعًا مانعًا لإرادته ووسائل تقويتها، أن الإرادة تقوى بمجرد هذا الانتباه، والذي ألفوا التأمل والتفكير، ومارسوهما مراسًا دائمًا فيما دق وجل من شؤون الحياة، لا يجدون أدنى صعوبة في الاستغراق الذهني ومحاكمة العوامل والأسباب التي تحملهم على مراس التربية النفسية.

أما إذا كان استعداد النفسي للاستغراق غير معد إعدادًا كافيًا، فإن من السهل إيقاظه وتوطيده في أن يضع المرء لائحة مكتوبة بالتغييرات التي يرغب في إحداثها بشخصيته، والفوائد التي يجنيها من تلك المتغيرات المنشودة.

يستطيع كل امرئ أن يكتب الصيغ التي توافقه، أو يحتاج إلى تحقيقها في نفسه، ولا يمكن أن يعرفها أحد غيره من الناس، وليكرر قراءة ما يكتب، وليتأمل كل جملة تأملاً عميقًا وافيًا.

ومن العلماء من ينصح الراغب في توليد الاجتهاد داخل نفسه أن يكتب كل جملة من هذه الجمل بخط كبير واضح على ورقة خاصة عريضة، وأن يجلس إليها يتأملها يوميًا طوال دقائق معينة يخصصها لهذا التمرين.

هذه الطريقة تناسب، أكثر ما تناسب، المضطربين المتهيجين الذين لا يستقطبون انتباههم إلا حول نقطة ارتكاز مادية، أما الكسالى، والجامدون، فإن أفضل منشط لأدمغتهم، هو أن يسيروا، وأن يتمشوا بسرعة وهم يستعيدون في سريرتهم الجمل التي كتبوها، فالحركة الجسمية تبعث على تحرك في الدماغ، كما أن جمود البدن يميل إلى تهدئة التهيج العصبي.

إن اتبـــاع الإرشـــادات الســابقــــة، يتطلب قــدرة على بذل جـهـد فكري، وأضـعف امـرئ يجـد هـذه القـدرة حين ينعم النظر قليـلاً ويحـاول أن يحكم على الأشياء بعقله، والحقيقة أنه ما من إنسان إلا ويشعر خلال ساعات يوم كامل، وفي مجرى النهار خاصة، بحركات داخلية نفسية، تنبعث من مطامحه وتطلعاته الدفينة.

تتمثل هذه الحركات في حالات وجدانية متنوعة، من تحصيل ميزة من الميزات المحبوبة، إلى نفرة من عاهة نفسية وحرص على حذفها، إلى تشوق لرفاهية مادية، إلى اهتمام بشيء وحب اقتنائه، إلى تعلق بمتعة ما، أو نشدان للاحترام والنفوذ والوجاهة.

فإذا تعود المرء أن يتبع هذه المطامح حين ترد على ذهنه وتملأ وجدانه، بفكرة الإرادة التي تخلق في نفسه استعدادًا- وإن كان مؤقتًا- يحققها بالجد والاجتهاد، واستغلال هذه اللحظات التي تستعد بها النفس، لتوسيع الوثبة الفاعلة عن طريق التأمل، يحقق الخطوة الأولى لنمو الإرادة، ويفتح أمامها الباب للوصول لآفات القوة الكبرى، والعظمة المثلى.

إن مجرد تفكير المرء في صيرورته شخصية قوية صحيًا وأخلاقيًا، وماديًا ومعنويًا، أو تأمل ما هو عليه بعد أن يعمل ويجهد، من علو شأن، وتوفيق في الحياة، وبسطة في العيش، وسعة في العلم، وقدرة على حكم النفس وفق مبادئ يعتقد بصوابها، يحقق سلسلة من قوى وأفكار تجري في قناة واحدة، وتصب في الإرادة بمشاركة النصائح التي أسداها لنفسه وكتبها من قبل.

لنواجه الكلل إذن والتعب، والتردد، والجمود بمطامح عالية، وأنانية واعية، ولنكرر على أنفسنا أننا لن نترك لرغباتنا الدنيا سبيلاً إلى تقييدنا أو تكبيلنا عن تحقيق تطلعاتنا السامية والخيرة، ولنعتقد أخيرًا أن الإرادة المدربة المعدة، تمثل أفضل وسيلة من وسائل العمل، وأنها تتحكم مباشرة أو غير مباشر في كل ما

يشوق ويفرح، ولنعلم أن درجة مقدرتنا الإرادية هي المقياس الأمثل لقيمة الأحداث والظروف والدواعي والنكبات، فإذا قابلناها بجلد وتماسك وعزم على محو آثارها، وإرادة صامدة لنيل ما نحب ونرغب، رددناها إلى درجة الصفر، وبلغنا ما نأمل إليه من رفعة ومجد.

إن أي محرك شديد من محركات النفس يدفع الإرادة دائمًا إلى العمل، بيد أن هذه الإرادة تنحل بسرعة أو تتراخى إذا كانت الطاقة الضرورية للنشاط النفسي غير كافية، فإن من المعروف أن جسم كل منا يعد خلال كل أربع وعشرين ساعة، كمية من التيار العصبي تختلف بحسب كل فرد، ولكنها محددة للجميع على السواء، ومعظم الأمراض إنما تنتج عن ضآلة في كمية القوة العصبية، أي عن ضعف الجسم بصورة عامة، ومن الملاحظ أن ضعاف الأبدان ينفقون في هذه الطاقة الثمينة على غير جدوى، ويبذرونها تبذيرًا، ولو احتفظوا بها لأثمرت أيما إثمار في تحسين حياتهم.

لابد، والحالة هذه، من اتخاذ خطوات أساسية لصون الطاقة العصبية في أن يمتنع المرء عن الغضب، والثرثرة، والدخول فيما لا يعنيه، وطلب الظهور والشهوة، وما إلى ذلك من أوضاع وحالات تكلفه جهدًا نفسيًا لا فائدة منه، حتى إذا احتاج إلى أعصابه وجدها في خدمته تلبي رغباته، وتستجيب لإرادته، ويشعر عندئذ بقوة في نفسه لا يعهدها من قبل، يخالجه إزاءها إحساس بالراحة يزيد في طاقته العصبية.

يستطيع كل منا أن يلاحظ في نفسه منبعين تنبعث منهما القرارات الفعلية: الوجدان، الحكم، الوعي، العقل، التفكير من جهة، والاسترسال مع الأحاسيس الغامضة، العفوية من جهة ثانية.

إن قوة الوجدان الواعي هي التي تقرر سيرة الفرد، فإذا جهد الفرد في السيطرة على الانفعالات والتأثيرات العضوية الطفيفة، تمكن رويدًا رويدًا من إخضاعها برفق وأناة، وسار وفق التمثلات الذهنية الواعية.

يواكب تلبية الرغبات الحسية العميقة إنفاق كبير من التيار العصبي، بمعنى أنه كلما استجاب المرء لانفعالاته العاطفية خسر قسمًا من طاقته العصبية، ولذا لا يصح البدء بتثقيف الإرادة إلا بالتدرب على مراقبة تلك الأحاسيس، وأهمها ثلاث:

١ - رغبة الظهور والشهرة أو حب الصيت.

٢ - نشدان الاستحسان.

٣ - الغضب.

جرب في مقاومة الأولى أن تحتفظ دائمًا بالصمت، فإذا اطلعت مثلاً على خبر طريف، وشعرت بالرغبة في نقله إلى صديق من أصدقائك، ففكر قبل أن تنقله أنك تخسر إذا فعلت وحدة من وحدات طاقتك العصبية، ولا تقل شيئًا، لا تظهر انطباعاتك، ولا تتحدث عن عواطفك، وتأثراتك، واكتم على الأخص تلك التي توقظها في نفسك سيرة عارفيك وجيرانك، فإن كل إشارة تكتم تزيد في الاحتياطي من طاقتك العصبية[1].

لا تبعثر قواك الذهنية في الاستجابة للمناسبات التافهة، والتعليقات على

---

(١) هذا متوافق تمامًا مع ما يدعو إليه الإسلام من النهي عن الغيبة والنميمة وحفظ اللسان والأحاديث الواردة في هذا الموضوع كثيرة جدًا نذكره منها:

قال رسول الله ﷺ :

« لاَ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ نَمَّامٌ » والحديث رواه الإمام مسلم في صحيحه كتاب الإيمان ، باب تحريم النميمة.

حوادث اليوم، والأشخاص الذين تمر بهم والأعمال التي تشاهدها.

وذلك لا يعني أن تعتزل الناس وتنطوي على ذاتك في آسى وكآبة، وإنما يفيد بكل بساطة أن تتحصن، أن تتأنى، أن تمتنع عن كل نشاط لا يجديك، ولا يجدي الآخرين.

إذا كان لك أن تتحدث، أو اضطررت إلى التحدث، ليكن كلامك ذا طبيعة ميكانيكية، أو آلية أوتوماتيكية، بل زن عباراتك بميزان دقيق، وضع كل كلمة في موضعها لتبلغ الغاية منها، تلك لاغاية التي كنت قد فكرت بها من قبل، ولا تجادل بعنف وحماسة، ولا تناقش من يحب النقاش لذات النقاش، فإنك تنفق نفسك في محض خسارة.

انصت بهدوء لما ينقل إليك ولا تبد رأيك إذا لم تكن ثمة ضرورة إلى إبدائه، ولا تسمح لأحد أن يستدرجك إلى الكلام أو يكرهك عليه، وإذاتبعثرت بثرثار يرهقك بغزارة بيانه، فأظهر له أنك مستاء بما يتدفق منه، واتركه يبعثر قوته العصبية، وتابع احتفاظك بقوتك.

أما الرغبة في الاستحسان فإنها تحمل المرء على إظهار قيمته كلما عرضت له المناسبة، أو سنحت له الفرصة، وهو يحاول أن يعطي الآخرين فكرة عن شخصيته، وأن يجعلهم يشاركونه الرأي الذي يحسبه هو العالي الصحيح، ويكفي أن تراقب هؤلاء الأشخاص من عشاق العظمة، وأن تستمع لأقوالهم لتكتشف ما ينفقون من جهود عقيمة تحت وطأة التملق للحصول على استحسان غيرهم، راقب نفسك بدقة لنخلص من هذه الرغبة، وتقضي على ذلك الميل المهين.

وأما الغضب أخيرًا، فإن كبحه يبدأ بمقاومة حركة نفسية خفيفة هي فراغ الصبر، فإذا صبرت أول الأمر احتفظت بدمك باردًا، وسلكت أول الطريق إلى تماسكك حيال الاستفزازات الصخمة والتحديات الخطيرة.

إن الانخـــذال، والغيــظ، وثورة الأعصاب، تعبـر عن نفسـها في صفحات الوجه، وإيقـاعات الصوت، وإشارات اليد، والامتناع عنها يعود بفوائد جمة لا نستطيع إحصاءها، والتمرس بالتماسك وامتلاك النفس أكبر مساعد على تنمية الإرادة.

وما يقال في مراقبة الحركات الانفعالية التي تنبثق من أعماق النفس على غير وعي، يقال في مراقبة الحركات الشهوانية التي تنتقل إلى النفس من الخارج عن طريق الحواس الخمس.

يجب أن تحاكم شعورك، وأن تخضعه للفكر والمنطق كلما استهواك منظر فتاة أو امرأة، وكلما شممت رائحة كريهة، وكلما لمست شيئًا ناعمًا، وكلما سمعت نغمًا مؤثرًا أو نابيًا، محاولاً أبدًا ودائمًا في هذه المحاكمات لمظاهر الشعور والانطباع والتأثر أن تظل متماسكًا، قويًا، جبارًا بحيث تعلم ولا تضطرب، وتبدل الأشياء، ولا تبدي تألمك، وتجعل شهواتك خائرة، ذليلة، مضعضة حيال ما تأخذ من احتياطات لإذلالها، وتدابير للقضاء على ظهورها وتمثلها.

أن تكون فعالاً نشيطًا شيء، وتتصرف كما لو كنت نشيطًا شيء آخر، لا تقل إذن: يجب أن يكون المرء ذا إرادة ليطبق القواعد السابقة، ويقوم بالتمارين المشار إليها، وإنما قل دائمًا:

سأحــاول، سأعمل، سأطبق، ولا يألك أن تشذ أحيانًا، أو أن تسهو، أو ألا تملك إرادتك في كثير من الأحوال والظروف، فإن أضعف الناس يوفق إلى بلوغ أقصى ما يأمل من قوة، حين يتغلب على الجنوح لليأس ويحاول، ويمضي في المحاولة.

يجب أن يكون هدفك الأكـيـد بادئ ذي بدء أن تحــاول أن تكون على علم بالأخطاء التي تخفق بها المحاولة، لتحسنها في المرة الثانية، وتصلح في الثالثة أخطاء الثانية، وهلم جرا.

وإذا حدث أن ظفرت بواحدة من انفعالاتك واستطعت محوها بفضل مران يومي، فاعلم أنها تعود غالبًا، في لحظة معينة، على درجة من النشاط والحدة تفوق عادتها المعروفة، فلا تلن في مقاومتها، للتمكن من إصلاح سلوك النفس.

ارجع دومًا إلى مطامحك العالية، واستلهمها السير والسلوك، وأمعن في استيحائها ما تحتاج إليه من نصائح وإرشادات، فإن المثل الأعلى يقدم لك، عفويًا، من المعاني والطرائق ما لا تدركه ولاتعرفه.

وإذا جهدت ففكر، فكر في أسباب جمودك يعد إليك نشاط الذهن والروح، ولا تعلق أدنى أهمية على ما يثبط الهمة من أقوال الآخرين ودعاواتهم، في كل شأن، وفي كل موضوع، انتبه لسلوك نفسك، يصلح سلوكك العملي.

❀ ❀ ❀

الفصل الثالث

العزيمة

العزيمة: هي دفاع أو هدف قوي يصحبه تصميم على تحقيق النتيجة المرغوبة، ويتميز الشخص صاحب العزيمة بقوة الإرادة التي لا تسمح لأي شيء أن يتعارض مع تحقيق رغبته الداخلية.

ويعتقد بعض الباحثين البارزين أن ذكاءنا وإبداعنا وخيالنا يتفاعل كل منهما مع طاقة مجال العزيمة، أي أنه ليس مجرد أفكار أو عناصر موجودة في عقولنا.

ونطرح هنا هذا السؤال: أين يكمن هذا المجال المسمى بالعزيمة؟

وإجابته هو أنه ليس هناك مكان لا يكمن فيه هذا المجال، لأنه كل شيء في الكون يملك عزمًا بداخله.

إن كل مظهر من مظاهر الطبيعة يملك بلا استثناء عزمًا متأصلاً بداخله، كما لا يوجد شيء نعرفه يمكن أن يضل طريقه من خلال هذه العزيمة، إن الطبيعة تتطور بشكل طبيعي بالتنسيق والتوافق مع العزيمة، كما أننا نحن أيضًا نملك هذه العزيمة النابعة من هذه الطاقة.

إن هذا المجال الخاص بالعزيمة لا يمكن وصفه بالكلمات، لأن الكلمات نفسها تنبع من المجال تمامًا مثل الأسئلة، إن هذا المكان الذي ليس له مكان هو العزم، وهو ما يتحكم في كل شيء خاص بنا، إن هذه الطاقة هي التي تحرك كل شخص، وكل ما في هذا الكون.

إن العزيمة تتمثل في هذا الكون من خلال ملايين الطرق في الحياة المادية، كما أن كل ما فيك، وكل جزء منك بما في ذلك روحك، وأفكارك، ومشاعرك، وبالطبع جسدك يشكل جزءًا من هذه العزيمة، وهذا يعني أنه إن كانت العزيمة تتحكم في كل شيء في الكون، وإن كانت موجودة في كل مكان، فلم يشعر الكثيرون منا -غالبًا- بأنه منفصل عن هذه الطاقة؟

والأهم من ذلك: إن كانت العزيمة تحدد كل شيء، فلم يفتقد الكثير منا أكثر مما يحب أن يحصل عليه؟

تنيشط قوة العزيمة:

إن تنشيط العزيمة يعني الاتحاد بأصلك والتحول إلى شخص يعيش في انسجام مع هذا المصدر، إن هذا التحول يعني الوصول إلى مستوى من الوعي يمكنك من تصديق إمكانية تحقق الأشياء التي كانت تبدو مستحيلة التحقق.

إن العزيمة هي قوة موجودة في كل مكان، كأحد مجالات الطاقة، إنها طاقة لا تقتصر على النمو المادي، بل هي أيضًا مصدر للنمو غير المادي؛ إن هذا المجال موجود هنا، والآن، وهو متاح لك عندما تسعى لتنشيطه، سوف تشعر أن حياتك لها هدف، كما أن ذاتك اللانهائية هي التي سوف تتولى قيادتك.

تعتمد عملية تنشيط قوة العزيمة لديك على التواصل مع الذات الطبيعية، والتحرر التام من إدراك الأنا الكلي، والأنا هي فكرتنا عن ماهيتنا وكياننا، ويتكون الأنا من ستة مكونات أساسية هي المسؤولة عن إبعادنا عن العزيمة وهي:

١ – أنا ما أملك.

٢ – أنا ما أفعل.

٣ – أنا كما يراني الآخرون.

٤ – أنا منفصل عن الجميع.

٥ – أنا منفصل عن كل ما هو مفقود في حياتي.

٦ – أنا منفصل عن الله، أي أن حياتي تعتمد على تقييم الله لقيمتي.

وتتم عملية تنشيط العزيمة من خلال أربعة مراحل:

المرحلة الأولى: الانضباط:

إن تعلم أية مهمة جديدة يتطلب تدريب جسمك على تنفيذ رغباتك، وسوف تحقق ذلك من خلال الممارسة والتدريب والعادات غير السيئة والطعام الصحي.

المرحلة الثانية: الحكمة:

الحكمة والانضباط سوف يدعمان قدرتك على التركيز والصبر بينما تعمل على تنسيق أفكارك وذكائك، ومشاعرك مع العمل الذي يقوم به جسدك.

المرحلة الثالثة: الحب:

بعد تحقيق انضباط الجسم مع الحكمة ودراسة المهمة بتدبر، فإن البراعة تنطوي على حب ما تقوم به، وفعل ما تحبه.

المرحلة الرابعة: الامتثال:

إنها محل العزيمة، حيث يكف جسمك وعقلك عن إدارة الدفة ويسلمان نفسيهما إلى العزيمة.

العزيمة والإرادة الحرة:

يمكن وصف العزيمة والإرادة الحرية بأنهما متناقضتان، فهما يتعارضان مع العديد من المفاهيم المسبقة لكل ما هو معقول أو ممكن.

كيف يمكن أن تملك إرادة حرة، وتترك العزيمة تشكل جسمك وإمكاناتك؟

يمكنك أن تدمج هذا الانقسام بأن تقرر الإيمان بلا نهائية العزيمة، وقدرتك على ممارسة إرادتك الحرة، أن تعلم كيف تفكر بشكل عقلاني في قواعد السبب والنتيجة.

يجب أن يكون تفكيرك موجهًا في هذا الصدد.

والإجابة عن الأسئلة التالية:

هل أملك إرادة حرة؟

هل هذه العزيمة تعمل على مؤازرتي باعتبارها قوة كونية مهيمنة؟

نعم..

هل يمكن أن تعيش في ظل هذا التناقض؟

إن فكرت في الأمر، فأنت تعيش في ظل التناقض في كل لحظة من لحظات وجودك، في نفس الوقت الذي يعيش فيه جسدك في ظل بدايات ونهايات، في ظل حدود وقيود، في ظل مساحة زمنية ومكانية محددة.

هل تملك إرادة حرة؟

وهل أنت جزء من قدر العزيمة؟

نعم، اخلط هذا الانقسام، وهذه المتناقضات، وعش مع كل هذه المعتقدات.

ابدأ بالسماح لروحك أن تعمل بالتعاون معك، وبأن تتواصل مع عالم العزيمة.

عندما تعمل إرادتك الحرة بشكل متعمد لكي تعيد التواصل مع قوة العزيمة، فأنت بذلك تغير وجهتها، سوف ينتابك شعور بالإدراك المحبب والتبجيل للوحدة التي تنشأ بينك وبين الروح من خلال تركيزك الفردي.

إن الجمع بين الإرادة الحرة والعزيمة، يعني الانسجام مع العقل الكوني، وبدلاً من أن تعمل عقلك خارج نطاق هذه القوة التي يطلق عليها اسم العزيمة، فإن هدفك يجب أن يكون هو أن تعمل دائمًا على إيجاد حالة انسجام مع العزيمة.

عندما تبدو لك مجريات الحياة وكأنها تسير ضد رغباتك ومصالحك، وعندما تشعر بأن الحظ لا يحالفك، وعندما ترتكب أحد الأخطاء وتسترجع عاداتك القديمة الخاطئة التي تسعى للتخلص منها، عندها يجب أن تدرك أنك قد فقدت ذلك الانسجام مع عزمك، ويمكنك أن تستعيد تواصلك على نحو يعيد انسجامك واتساقك مع غايتك بعد ذلك.

تشكل أفكارنا الشخصية نموذجًا أصليًا في العقل الكوني للعزيمة، فأنت لست منفصلاً عن قوة عزيمتك، وبالتالي فعندما تشكل فكرة ما بداخلك وتكون متكافئة مع الروح، فأنت بذلك تخلق نموذجًا أصليًا يصلك بالعزيمة ويحرك رغباتك ويظهرك، إن أي شيء تريد أن تحققه يعتبر حقيقة موجودة، قائمة وحاضرة بالفعل في الروح.

حرر عقلك من الأفكار الخاصة بالشروط والقيود أو احتمال عدم القدرة على تجلي وإظهار رغباتك.

إن بقيت الرغبات والأفكار قائمة في عقلك بدون أن يزعجها شيء، وكذلك في عقل العزيمة في نفس الوقت، فسوف تتحول هذه الأفكار والرغبات إلى واقع في العالم المادي.

وبمعنى آخر، يمكن القول بأن كل الأشياء التي قمنا بالدعاء من أجل الحصول

عليها، وآمنا بإمكانية الحصول عليها، سوف تتحق بكل تأكيد مهما كانت، يجب أن تتأكد من دعائك قد وصل إلى الله بالفعل.

تخلص من أي شك بحيث تخلق تجانسًا مع العقل الكوني، أو العزيمة، عندما تدرك ذلك بلا أي شك، فسوف يتحقق في المستقبل، وهذه هي قوة العزيمة عندما تعمل.

التواصل مع قوة العزيمة:

مهما يكن ما تعتزم ابتكاره في حياتك، فإنه يجب أن يقوم على توليد نفس السمة المانحة للحياة التي تبدع كل شيء، إنها روح كل شيء وأي شيء، إنها السمة التي تسمح للشيء بأن يتشكل، إنه مبدأ حقيقي ومبدأ عام، إذن لم لا تسعى لتنشيطه بداخلك؟

- إن قوة العزيمة –ببساطة– قوة في انتظار قدرتك على التواصل معها.

إن ما تشعر به هو تعبير عن الكيفية التي تفكر بها، وتتأمل بها، وتتحدث بها داخليًا مع نفسك، إن كان بإمكانك أن تضع يديك على مشاعر قوة العزيمة، فسوف تستشعر أنها في حالة زيادة متواصلة، وأنها واثقة من نفسها لأنها قوة مشكلة تعمل بدقة متناهية حتى إنها لا تخطئ طريقها أبدًا، إنها في حالة زيادة دائمة وخلق وإبداع دائم، وهكذا يتحول تقدم الروح إلى الأمام دائمًا إلى أحد المعطيات المسلم بها.

إن قوة العزيمة هي قوة متعطشة لمزيد من التعبير عن الحياة تمامًا مثل مشاعر الفنان التي تفيض في التعبير عن أفكاره ومشاعره، إن المشاعر هي إشارات تدلك على مصيرك وإمكاناتك، وهي تبحث عن الشكل الأمثل للتعبير عن الحياة من خلالك.

كيف تدخل إلى العزيمة المؤلفة من مشاعر تعبر عن الحياة؟

يمكنك تزويدها بتوقعك الدائم المتواصل للقانون الروحي المعصوم المتمثل في البحث عن الزيادة باعتبارة جزءًا لا يتجزأ من حياتك.

أنت فقط بحاجة إلى الوثوق بقدرتك على الاعتماد المتفائل على الروح لكي تعبر عن نفسها من خلالك ومن أجلك، إن مهمتك هي أن تتأمل طاقات الحياة والحب والجمال والطيبة، إن كل فعل متجانس مع هذا المبدأ الأساسي للعزيمة سوف يعكس قدراتك الذاتية للعزيمة.

عقبات في طريقك إلى قوة العزيمة:

إن مستوى طاقتك وحوارك الداخلي وأهميتك الذاتية يمكن أن تكون بمثابة عقبات لا يمكن تجاوزها في طريق استعادة تواصلك مع العزيمة عندما تكون في حالة عدم توافق.

● تفكيرك الداخلي:

إن الطريقة التي يفكر بها الإنسان هي التي سوف تشكله، إنك لو فكرت بصورة إيجابية فسوف تحصل على نتائج إيجابية، ولكن التفكير في حد ذاته سوف يخلق أيضًا بعض العقبات التي سوف تقودك إلى نتائج سلبية، وفيما يلي أقدم لك أربعة طرق للتفكير يمكن أن تحول دون تواصلك مع الروح الخلاقة الكونية للعزيمة:

١ - التفكير في كل ما تفتقده في حياتك:

لكي تتوافق مع العزيمة، يجب أولاً أن تحكم نفسك في اللحظات التي تفكر فيها في كل ما هو مفتقد في حياتك، ومن ثم الانتقال إلى العزيمة، فلا تفكر فيما تفتقده في حياتك، وإنما فكر في كل ما تنوي أن تفعله وتحققه في حياتك بدون تشكك، أو تردد، أو تفسير.

راقب حوارك الداخلي، واخلق توافقًا بين أفكارك، وما تريد، وما أنت عازم على خلقه.

٢ - التفكير في ظروف حياتك:

إن كانت هناك بعض الأحداث والظروف التي لا تروقك في حياتك، فلا تشغل نفسك بالتفكير فيها، إن كل الطاقة الذهنية التي تبذلها في الشكوى لكل من يصغي سوف تكون بمثابة مغناطيس لاجتذاب المزيد من الشقاء في حياتك.

إنك فقط من يملك القدرة على تخطي هذه العقبة، لأنك أنت الذي وضعتها في طريق العزيمة.

غيِّر -ببساطة- حوارك الداخلي لكي يعبر عن الحياة والظروف الجديدة التي تحب أن تكون حياتك عليها.

يجب أن تتعلم وأن تتحمل مسؤوليتك عن مجريات حياتك بدون أن تشعر نفسك بالذنب، إن تلك الظروف التي تحيط به في حياتك ليست دينًا يجب أن تسدده، وليست عقابًا فرض عليك.

إن ظروف حياتك بما في ذلك صحتك في صنعتك أنت، إن حوارك الداخلي هو صنع يدك أنت وحدك، وهو المسؤول عن اجتذاب المزيد من الظروف التي لا ترغب فيها.

توصل مع العزيمة، واستخدم حوارك الداخلي لكي تظل مركزًا على ما أنت عازم على خلقه، وستجد نفسك قادرًا على استعادة طاقة المصدر.

٣ - التفكير فيما كان موجوداً بالفعل:

عندما يركز حوارك الداخلي على الطريقة التي تكون عليها الأشياء بشكل دائم، فإنك توجه فكرك لرؤيتها على هذا النحو، وسوف تعمل القوة الكونية الخالقة لكل شيء على تحقيق ذلك، وكيف لك أن تتواصل مع قوة العزيمة إن

كانت أفكارك وهي مسؤولة عن عزيمتك تركز على كل ما حدث في الماضي، على كل ما تكرهه؟

والنتيجة تبدو واضحة، وكذلك الحل، يجب أن تحدث نقلة، وأن تضبط نفسك، وأنت تركز على ما كان يحدث دائمًا وتنقل حوارك الداخلي إلى ما تحب أن تنجزه، وتكون عليه.

إن أي فكرة تشدك إلى الوراء هي عقبة في طريق تحقيق رغباتك، إن الفهم الذي يعيش معظم الناس وفقه هو أنك إن لم تكن تملك تصورًا وقصة، فهذا يعني أنك لا تملك الهدف الذي تعيش من أجله، تخلص من كل أجزاء القصة التي تقبى تفكيرك مركزًا على ما كان يحدث دائمًا.

٤ - التفكير فيما يريده الآخرون منك:

إن كنت تركز من خلال أفكارك على ما ينتظره الآخرون منك بالرغم من احتقارك لهذه التوقعات فسوف تستمر في اتباع نفس السلوك والأفعال، وسوف تجتذب المزيد من رغباتهم وتوقعاتهم بشأنك.

إن تخلصك من العقبات يعني أن تقرر تحويل حوارك الداخلي إلى ما أنت عازم على خلقه واجتذابه في حياتك، يجب أن تقدم على ذلك من خلال عزيمة لا تتزعزع والالتزام بعدم بذل أي طاقة ذهنية تجاه ما يشعر به الآخرون عن الطريقة التي يجب أن تعيش بها حياتك.

تعود على ضبط نفسك وملاحظتها، وهي تفكر فيما يريده الآخرون منها، وسل نفسك: هل هذا التوقع يتفق مع رغباتي؟

إن لم يكن كذلك، اكتف بالضحك والسخرية من نفسك إن شعرت بإحباط أو غضب حيال توقعات الآخرين للطريقة التي يجب أن تدير بها حياتك، إنها طريقة للتوافق والتصدي لانتقادات الآخرين، وفي نفس الوقت وضع حد لأية ممارسات

على فعل ما لا تريد فعله، ولكن المكافأة الكبرى التي سوف تعود عليك هي أن هذا النقد والحكم سوف يتوقف من تلقاء نفسه عندما يكتشف أصحابه أنه بلا فائدة، إنه الربح الذي سوف تحصده بالتحول بعيدًا عما يريده ويتوقعه الآخرون إلى ما تريد أنت لحياتك.

إن كل فكرة تطرأ على بالك تملك طاقة سوف تعمل إما على تقويتك أو إضعافك، لذا فمن الأفضل أن تسعى لتحاشي كل الأفكار التي تعمل على إضعافك.

إن ما تعجز عن رؤيته داخل نفسك ما هو إلا نتيجة للطريقة التي قررت أن تتعامل بها مع كل شيء، وكل شخص في هذا العالم، فأنت تعكس في العالم ما تراه بداخل نفسك، وسوف تعجز عن عكس ما سوف تعجز عن رؤيته بداخل نفسك.

إن عدم توافقك مع مشاعرك الشخصية هو الذي سوف يحرسك من رؤية كل الأشياء الجيدة التي تحملها لك الحياة.

هناك ترددات وذبذبات تصدر عن أفكارك ومشاعرك وجسدك، إنني أطالبك بأن تزيد من هذه الترددات بحيث ترتفع إلى الحد الذي يسمح لك بالتواصل مع قوة وطاقة العزيمة، فلن تستطيع أن تصلح أي شيء إذا أصررت على إدانته، إن ما تفعله بذلك هو أنك تزيد من مقدار الطاقة المدمرة التي تعكر بالفعل صفو محيط حياتك الذي تعيش فيه، فعندما تتفاعل مع الطاقات المنخفضة بطاقاتك المنخفضة فسوف تجتذب بذلك المزيد من الطاقة المنخفضة.

لا تستخدم الطاقات المضعفة التي يستخدمها المحيطون بك، إن أحدًا لن يستطيع النيل منك أو إحباطك إن كان مستوى طاقتك مرتفعًا، لماذا؟

لأن الطاقة الأكثر ارتفاعًا وسعة تحيد وتحول الطاقات المنخفضة البطيئة،

وليس العكس، إن كنت تشعر بأن الطاقات المنخفضة للمحيطين بك تحبطك، فاعلم أن هذا يرجع إلى كونك تشاركهم نفس مستوى الطاقة المنخفضة.

إنك إن تعمدت رفع معدل طاقتك بإدراكك التام للبيئة المحيطة بك فسوف تسرع الخطى صوب العزيمة، وسوف تتخلص من كل العقبات التي وضعتها بنفسك على طريقك.

إنها العقبات التي تولد هذه الطاقة المنخفضة.

❀ ❀ ❀

الفصل الرابع

الثقة بالنفس

إننا لا نثق في قدرتنا على التعامل مع ظروف الحياة إذا هاجمتنا، ولذلك نكون في حالة دائمة من الخوف والقلق، نحمل أنفسنا عبئًا أكبر مما ينبغي لأننا لا نثق في حكمنا الصائب على ما ينبغي علينا القيام به، ولا نثق بأنفسنا في اتخاذ القرار السليم، ولذلك فإننا نهدر طاقة هائلة لمجرد اتخاذ القرار ثم نلوم أنفسنا بعد حدوث النتائج.

ويبدو أننا فقدنا الإحساس بأنفسنا على أنها مصادر يعتمد عليها للحكمة التي نحتاجها لكي نبحر في بحر الحياة، وبدلاً من ذلك فإننا لا نرى سوى مشاكلنا .

إن كلا منا يستطيع أن يضع تصنيفًا شاملاً ودقيقًا للأشياء والأسباب التي تجعلنا نرتكب الأخطاء، ونفسد الأمور، ونصادف الفشل، وبالطبع نحن لا نثق بأنفسنا، ولم نفعل ذلك طالما كان كل ما ندركه عن أنفسنا هو ما فينا من أخطاء وعيوب؟

لا عجب إذن أننا نشعر بما نشعر به، إننا نواجه يوميًا فيضًا من الرسائل

المعنية بما فينا من عيوب، أو المشكلات التي نعاني منها، وذلك بالإضافة إلى ما ينبغي أن نفعله أو نشتريه لكي نصلح من أنفسنا، وهناك رسائل غالية قليلة فحسب على أننا بخير، ولا نحتاج إلى تغيير، أو أننا نمتلك ما نحتاج إليه للتعامل مع الحياة، فلا عجب أننا نشعر بالعجز، حيث إن كل الرسائل التي نسمعها تؤكد أننا لا نستطيع الاستمرار والتكيف بحالنا الذي نحن عليه.

وليس هناك مشكلة في طلب المساعدة في حد ذاتها، ولكن المشكلة في أن أغلب النصائح التي تنهال علينا تعزز فكرة واحدة وهي أنن مخطئون، وأن حل المشكلة موجود عند خبير بعينه، ورأيه الشخصي بشأن ما هو صواب، وخطأ، وبدلاً من أن يساعدنا الخبراء على أن نعمل بالأسلوب الأمثل، وأن نجد الحلول التي تناسبنا بشكل مثالي، أصبحنا شعبًا ينظر إلى الآخرين لكي يحددوا لنا من نحب أن نكون، وكيف ينبغي أن نشعر، وكيف يفترض أن نعيش، وقد أدى ذلك إلى انحسار متزايد في القدرة على التعامل مع الحياة.

إن الثقة بالنفس فضيلة كادت أن تختفي في هذا المجتمع السطحي الذي يركز على المظهر الخارجي الذي نعيش فيه، والذي نشأ وتطور بشكل متزايد على مدى الخمسين عامًا الماضية تقريبًا، وهذه الفضيلة عبارة عن نسيج متراكب من ثلاث صفات عاطفية روحية هي:

إدراك الذات، أي التقييم الدقيق لأنفسنا، واهتماماتنا.

وقبول الذات، أي تقبل أنفسنا بكل ما فيها من تعقيدات.

والاعتماد على الذات، وهو القدرة على استخدام ما نعرفه عن أنفسنا للحصول على النتائج التي نرغبها في حياتنا دون أن يقلقنا دائمًا قبول أو عدم قبول الآخرين لنا.

إن الثقة بالنفس، ليست هي حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي

الظاهري، ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية، وبمعنى آخر إنها ليست الاعتقاد بأنني عظيم، بقدر ما هي الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيمًا، والمواقف التي أريد لهذه العظمة أن تظهر فيها، وكيفية استخدام هذه العظمة عندما أواجه مصاعب الحياة، الكبيرة منها والصغيرة.

وإذا عرفنا هذه الأشياء، فسوف نتمكن من الحركة في الحياة مثل مركب شراعي ضخم بدلاً من قارب صغير ذي مجداف، لأننا كلما فهمنا قدراتنا المتفردة بشكل أفضل وكيف نستخدم هذه القدرات، انخفض شعورنا بالعجز في الحياة أيًا كانت الظروف.

وهناك نوعان من الثقة بالنفس، أحدهما يخص العقل والانتباه، وهذا النوع من الثقة به الكثير من الحسابات وقائم على الآمال، والتوقعات أكثر من النوع الذي نحن بصدده هنا والذي يمكن أن يكون، وغالبًا ما يكون غريزيًا، إنه نوع من الثقة أشبه ما يكون بالحب.

والثقة بالنفس كانت دائمًا مهمة تخص القلب والعقل، ولكنها أصبحت أكثر أهمية في هذا الزمان الذي تسوده سرعة الإيقاع والتحديات.

عندما نثق بأنفسنا، نستطيع أن نبحر بشكل أفضل عبر الأوقات الانفعالية الصعبة، تلك الأوقات التي نشعر فيها بالضياع، أو الحزن، أو الغضب، أو الخوف، مؤمنين من أعماق قلوبنا وأرواحنا أننا سوف ننجح، حتى إن لم نكن نعرف كيف أو متى، نكون بأمان طالما نرعى أنفسنا بأنفسنا، نعامل أنفسنا برفق وعطف، نتعلم من أخطائنا بدلاً من تأنيب أنفسنا بسببها؛ لأننا نفهم أن معنى الحياة هو التعلم، ولذلك نعتبر الأخطاء معلومات قيمة وثمينة تفيدنا في التقدم للأمام، لا نعتبر أنفسنا أشخاصًا سيئين عندما نخطئ في شيء ما، ولكننا ننظر إلى ذلك على أننا ما زلنا نفتقر للمهارة التي نتمنى أن نتصف بها.

ولأننا، تحديدًا نتقبل أنفسنا على ما هي عليه، فإننا نكون أكثر قدرة على التغير، وعندئذ نتحرر من قبضة الشعور بالخزي والذنب، وربما نكون في ظروف صعبة مليئة بالتحدي،ولكننا بدلاً من أن نغرق في مستنقعها، نعتبر أنفسنا مثل زهرة اللوتس ونطفو على سطحها.

إن مفهوم الثقة بالنفس معروف منذ قرن، ولقد كان شكسبير هو القائل: قبل كل شيء يجب أن تكون صادقًا مع نفسك، وقد كان الإيمان بالذات هو ما اعتمد عليه مؤسسو الولايات المتحدة عندما أعلنوا الاستقلال عن إنجلترا.

يجب أن نبدأ بأن نفهم أن القدرة على الثقة بالنفس ليست حالة ثابتة إما نمتلكها وإما لا ، إنما هي سمة للقلب والعقل يمكننا اكتسابها وتنميتها.

إن الثقة بالنفس تزيد وتتناقص تبعًا للتحديات التي تواجهنا في الحياة، وهناك أشياء معينة يمكن أن تزعزع شعور أي إنسان بالثقة في نفسه، ولكن في كل مرة ندرك فيها أننا قد فقدنا الثفة في أنفسنا، يمكننا أن ندمج ونوحد ما تعلمناه ونزيد من قدرتنا على الثقة بأنفسنا أكثر وأكثر.

ولكي نبدأ في غرس قدر أكبر من الثفة بأنفسنا، علينا أن نتجه لداخل نفوسنا، وننظر فيها دون أن نخشى ما سوف نكتشفه هناك، وبدون أن نحط من قدر مواهبنا، أو نوبخ أنفسنا على أنماط تدمير الذات التي تعلمناها، والخبر السعيد هنا هو أننا يمكن أن نبدأ من حيث نحن وكيفما نكون، ولا يهم إطلاقًا ما أخبرك به العالم بأسره مرارًا وتكرارًا حول كونك مخطئًا أو غبيًا أو فاشلاً، إنك لا تحتاج أي شيء معك سوى ذاتك كاملة، لأن كل نبذة صغيرة يمكن أن تستخدم نيابة عما تريده في حياتك وعن الشخص الذي ترغب في أن تكونه.

إن ثقتنا بأنفسنا لها فوائد كثيرة، منها الإدراك، أنك تستطيع التوقف عن محاولة السيطرة على الحياة، وبدلاً من ذلك تضع ثقتك وإيمانك في قدرتك على

الاستجابة لها بشكل جيد.

والثقة بالنفس تفيدنا أيضًا عندما نمر بأوقات صعبة نفسيًا، فبواسطتها نعرف أننا نستطيع النجاة من مشاعر الاكتئاب والحزن والإحساس بأن حياتنا لا معنى لها، وتجاوز كل هذه المشاعر، كما نعرف الأشياء التي تساعدنا على ذلك، حتى إذا جاءت الأوقات العصيبة مرة أخرى نكون أكثر استعدادًا لها، لا نشعر بالخوف من التوقف عن الحركة والانفراد بأنفسنا لأننا نعرف أن أنفسنا مصدر للحكمة، ولا تعود مشاعرنا تشكل مصدر تهديد لنا، ونصبح قادرين على القيام بدور المرشد والناصح للآخرين ممن يعانون.

أعتقد أنك يمكن أن تحصل على نفس الفوائد إذا قمت بهذا التحول الداخلي، سوف تعرف أنك تثق بنفسك عندما تشعر بأنك أقل توترًا وأكثر إيجابية، وعندما تشعر أن ظروف حياتك اليومية أصبحت أخف وطأة، وعندما تشعر أنك أكثر تقبلاً لنفسك وللآخرين، وعندما تصبح الحياة أقل قسوة، وأكثر امتلاء بالفرح والسرور.

إن أعظم الفوائد التي نجنيها من الثقة بأنفسنا هي أن نصل إلى مستوى الروح، حيث يمكننا أن نكتشف ونعبر عن توحد أنفسنا من أجل تحقيق صالحنا وما فيه الخير لنا.

❀ ❀ ❀

الفصل الخامس

منابع الطاقة

لقد أجمع علماء النفس إجماعًا شاملاً على أن منابع الطاقة التي تتفجر منها العبقريات في كل منحى من مناحي العمل والإنتاج، ستة، هي:

١ - الاعتكاف[1].

---

(١) الاعتكاف سنة مؤكدة عن النبي ﷺولن نجد أجمل مما قاله ابن القيم -رحمه الله في هذا الموضوع في باب هديه ﷺ في الاعتكاف من كتابه (زاد المعاد في هدي خير العباد):

«لما كان صلاح القلب واستقامته على طريق سيره إلى الله تعالى، متوقفاً على جمعيته على الله ، ولم شعثه بإقباله بالكلية على الله تعالى، فإن شعث القلب لا يلمه إلا الإقبال على الله تعالى وكان فضول الطعام والشراب، وفضول مخالطة الأنام، وفضول الكلام، وفضول المنام، مما يزيده شعثاً، ويشتته في كل واد، ويقطعه عن سيره إلى الله تعالى، أو يضعفه، أو يعوقه ويوقفه: اقتضت رحمة العزيز الرحيم بعباده أن شرع لهم من الصوم ما يذهب فضول الطعام والشراب، ويستفرغ من القلب أخلاط الشهوات المعوقة له عن سيره إلى الله تعالى، وشرعه بقدر المصلحة، بحيث ينتفع به العبد في دنياه وأخراه، ولا يضره ولا يقطعه عن مصالحه العاجلة=

٢ - التأمل.

٣ - التفكير الموضوعي.

٤ - الاستغراق الفكري.

٥ - الإيحاء الذاتي.

٦ - تحويل قوى النفس.

=والآجلة، وشرع لهم الاعتكاف الذي مقصوده وروحه عكوف القلب على الله تعالى، وجمعيته عليه، والخلوة به، والانقطاع عن الاشتغال بالخلق والاشتغال به وحده سبحانه، بحيث يصير ذكره وحبه، والإقبال عليه في محل هموم القلب وخطراته، فيستولى عليه بدلها، ويصير الهم كله به، والخطرات كلها بذكره، والتفكر في تحصيل مراضيه وما يقرب منه، فيصير أنسه بالله بدلاً عن أنسه بالخلق، فيعده بذلك لأنسه به يوم الوحشة في القبور حين لا أنيس له، ولا ما يفرح به سواه، فهذا مقصود الاعتكاف الأعظم.

ولما كان هذا المقصود إنما يتم مع الصوم، شرع الاعتكاف في أفضل أيام الصوم، وهو العشر الأخير من رمضان، ولم ينقل عن النبي ﷺ، أنه اعتكف مفطراً قط، بل قد قالت عائشة: لا اعتكاف إلا بصوم ، ولم يذكر الله سبحانه الاعتكاف إلا مع الصوم، ولا فعله رسول الله ﷺ إلا مع الصوم.

فالقول الراجح في الدليل الذي عليه جمهور السلف أن الصوم شرط في الاعتكاف، وهو الذي كان يرجحه شيخ الإسلام أبو العباس ابن تيمية.

وأما الكلام، فإنه شرع للأمة حبس اللسان عن كل ما لا ينفع في الآخرة.

وأما فضول المنام، فإنه شرع لهم من قيام الليل ما هو من أفضل السهر وأحمده عاقبة، وهو السهر المتوسط الذي ينفع القلب والبدن، ولا يعوق عن مصلحة العبد، ومدار رياضة أرباب الرياضات والسلوك على هذه الأركان الأربعة، وأسعدهم بها من سلك فيها المنهاج النبوى المحمدي، ولم ينحرف انحراف الغالين، ولا قصر تقصير المفرطين، وقد ذكرنا هديه ﷺ في صيامه وقيامه وكلامه، فلنذكر هديه في اعتكافه.

الاعتكاف:

يقصد بالاعتكاف أن ينسحب المرء من المجتمع على أن يستهدف من انسحابه هذا، الرجوع إلى نفسه، وسحبها من التأثيرات والأفكار التي تتقلب فيها دومًا، وتخضع لأجوائها وتدور في إطارها.

كان ﷺ يعتكف العشر الأواخر من رمضان، حتى توفاه الله عز وجل ، وتركه مرة فقضاه في شوال .

واعتكف مرة في العشر الأول ثم الأوسط ثم العشر الأخير، يلتمس ليلة القدر، ثم تبين له أنها في العشر الأخير . فداوم على اعتكافه حتى لحق بربه عز وجل.

وكان يأمر بخباء فيضرب له في المسجد يخلو فيه بربه عز وجل.

وكان إذا أراد الاعتكاف صلى الفجر، ثم دخله فأمر به مرة فضرب فأمر أزواجه بأخبيتهن فضربت، فلما صلى الفجر، نظر فرأى تلك الأخبية، فأمر بخبائه فقوض، وترك الاعتكاف في شهر رمضان حتى اعتكف في العشر الأول من شوال .

وكان يعتكف كل سنة عشرة أيام، فلما كان في العام الذي قبض فيه اعتكف عشرين يوماً، وكان يعارضه جبريل بالقرآن كل سنة مرة، فلما كان ذلك العام عارضه به مرتين، وكان يعرض عليه القرآن أيضاً في كل سنة مرة فعرض عليه تلك السنة مرتين .

وكان إذا اعتكف، دخل قبته وحده، وكان لا يدخل بيته في حال اعتكافه إلا لحاجة الإنسان، وكان يخرج رأسه من المسجد إلى بيت عائشة فترجله، وتغسله وهو في المسجد وهي حائض ، وكانت بعض أزواجه تزوره وهو معتكف. فإذا قامت تذهب، قام معها يقلبها، وكان ذلك ليلاً ، ولم يباشر امرأة من نسائه وهو معتكف لا بقبلة ولا غيرها، وكان إذا اعتكف طرح له فراشه، ووضع له سريره في معتكفه، وكان إذا خرج لحاجته، مر بالمريض وهو على طريقه، فلا يعرج عليه ولا يسأل عنه . واعتكف مرة في قبة تركية، وجعل على سدتها حصيراً ، كل هذا تحصيلاً لمقصود الاعتكاف وروحه، عكس ما يفعله الجهال من اتخاذ المعتكف موضع عشرة، ومجلبة للزائرين، وأخذهم بأطراف الأحاديث بينهم، فهذا لون، والاعتكاف النبوي لون. والله الموفق.

وقد اعتاد عدد كبير من رجال الأعمال والمفكرين والسياسيين والفنانين، على هذه العادة، عادة الاعتكاف، بغية زيادة نشاطهم وإدراك موقفهم العام من زاوية جديدة، فيتركون مكاتبهم ومخازنهم في أيام معينة، ويذهبون إلى منتجع في الجبل، أو ضيعة في الريف، حيث يبتعدون عن كل صخب وضوضاء، ويواجهون نفوسهم ومشاكلهم، ويستمتعون بالعزلة، ويغترفون من الوحدة أحاسيس وصورًا لا عهد لهم بها من قبل.

يمكن أن تخصص ساعة للاعتكاف في كل يوم مثلاً أو مرة في الأسبوع أو أكثر، تقضيها في أي مكان هادئ، وهناك تسلط أشعة فكرك على شؤون حياتك وأشجان نفسك.

ويمكن أيضًا أن تلتزم بأسابيع معينة في السنة، أو بأيام في الشهر، تقضيها في محض ذاتك ومداواة صحتك إذا كنت تشعر بخلل ما في سير كيانك العضوي ومراجعة خططك ومناهجك العامة والخاصة في الحياة.

المهم في الاعتكاف، كيفما كان وكيفما أتيح لك القيام به أن تمارس خلاله الرياضات البدنية والنفسية مراسًا دقيقًا، وأن تسجل ملاحظاتك على نفسك وسلوكك وسيرتك، كما تتذكر أثناءه مواقف الآخرين منك وتحللها، وتردها إلى أصولها، بكل إنصاف ونزاهة.

. ويلي ذلك في الأهمية أن تطرح الموضوع الجديد الذي تريد أن تقرر فيه وجهة، أو تخلص من بحثه إلى رأي أخير -في ضوء النتائج التي انتهى إليها فحص ذاتك- والوقائع التي وعتها ذاكرتك، وإذ ذاك تستيقظ نفسك على الحياة يقظة لا غفوة بعدها.

التـأمــل:

التأمل هو البحث عن إلهامات طريفة، وتتبع بالفكر للعالم، للطبيعة، للحياة، للمجتمع، للأشخاص والأحداث، رجاء اكتشاف معنى جديد، أو فكرة جديدة.

عليك،بعد اعتكاف منهجي يستغرق مقدار نصف ساعة من الزمن، أن تفتح وجدانك على مصراعيه لكل المعاني واللفتات والملاحظات التي تتسرب إليه، وأن تترك المدارك والمعلومات تأخذ فيه مجالها كي تتفاعل وتتمازج في تسلسلها واختزانها وانبثاقها.

كل ما يطلب إليك أن تراقب ما يفد على ذهنك، مراقبة تنحصر في عقد مقارنة لكل فكرة جديدة بالمبادئ الكبرى الأساسية التي كنت تبنيتها من قبل، لتشجب كل ما لا يتفق معها شجبًا حازمًا واضحًا، وإنه لمن المفيد أن تسجل بسرعة جميع الخواطر التي تلقي نورًا جديدًا على الخطط العامة، أو تشرح ناحية تفصيلية غامضة، أو تحث على اغتنام الفرصة لاتخاذ قرار لم يكن اتخاذه بعد في حكم الأكيد.

والتأمل من شأنه أن يأتي بطاقات جديدة على وجه إيجابي، لأنه يقضي على مظاهر التردد ويحول النفس إلى المضي في العزم، بعد أن يجمع ما تناثر من أحاسيس في العقل الباطن، ويجمعها حزمة واحدة، تنشط معها الهمة، وتقر.

التفكير الموضوعي:

التفكير الموضوعي هو العلاج الناجع لكل حالة من حالات التردد، يمكن استعماله كلما رفضت الإرادة وأبت الإذعان لما يمليه الفكر الصحيح، ولم تستجب للنور الذي يلقيه العقل على خط السير ووجهة السلوك، فكم من مرة نجد أنفسنا أمام إغراء شديد إذا استجبنا له حصلنا على لذة فورية مؤقتة، ولكن ينتج عنها سلسلة آلام ننفر منها في المستقبل.

هنا، في تلك اللحظات يجب أن نتمثل في أذهاننا بدقة وضبط ما يمكن أن يحدث إذا نحن استجبنا لانفعالاتنا من جهة، وما يمكن أن ينتج عن الضغط على تلك الانفعالات.

إن التفكير الموضوعي مفتاح الاستقامة في الحياة اليومية المعتادة، فإذا نحن تروينا لنتخيل العواقب المنطقية التي تعقب كل عمل من أعمالنا، استطعنا حتمًا أن نوقف الكثرة الغالبة من الانفعالات والانطباعات العفوية التي تسوقنا إلى ما لا نحمده ولا نرضاه، إلى ما نندم على فعله.

ولا شك أن اللجوء إلى هذا العلاج ، التفكير الموضوعي، يفترض مسبقًا أن نكون مدربين على امتلاك أنفسنا، لكنه هو نفسه يعين على هذا الامتلاك، فلا أقل من أن تتصور أو تتعود أن تتصور نتائج كل فعل، وكل قول، وكل عمل تقوم به، ليصبح تفكيرك مع الزمن موضوعيًا أكثر منه قبل ذلك، وهو يرتفع درجة درجة في هذا السبيل كلما بذلت انتباهك نحوه، وفطنت إليه.

لا تتعمق في التجريد، تمثل بفكرك ما ترغب في عمله، وما ترجو على يديه من فوائد، وتصوره في صوره المحسوسة، محاولاً أقصى ما يمكن ألا تحيد عن الواقع، تجد أن طريقة تحقيقه تثبت إلى ذهنك بوضوح تام.

الاستغراق الفكري:

لا تفكر بعدة موضعات في وقت واحد، ولا تبعثر انتباهك، وإذا اشتغلت بأمر من الأمور، فأوله كل قلبك وعقلك وروحك إلى أن تفرغ منه وتنتقل لغيره.

هناك عدة تمارين وضعها الخبراء والأخصائيون من قديم الزمن حتى يومنا هذا لتحقيق الاستغراق، وحصر الفكر في موضوع واحد، والتخلص من الخيالات والوساوس والهواجس التي تهدم حيوية الكائن البشري وتقضي على منابع

النشاط في نفسه، هذا أهمها:

١ - جرب في مجرى حياتك العادية ألا تترك للاضطراب سبيلاً إلى سريرتك، واحتفظ دومًا باستقرارك الذهني، بحيث لا تتأثر أبدًا بتظاهرات خارجية، وإذا لم يكن ثمة من عامل موضوعي، أو سبب واقعي حقيقي يحتم عليك، بعد مراجعة داخلية مع نفسك، أن تتخذ قرارًا ما، فلا تسمح أن تحيد عن الخط المستقيم الذي رسمته لأفكارك، مهما حدث من مفاجآت، أو طوارئ.

احتفظ بالصمت، ولا توزع انتباهك لدى أي خبر، وإذا استذلك شخص ليعرف رأيك في موقف، أو لينال استحسانك، أو ليثيرك إلى ما لم تفكر به، أو ليستفزك، أو ليجتذبك بفكاهة أو تملق، لا تعطه أي صدى سوى الهدوء والبرود والتماسك.

لا تكن قليل الصبر، ولا ضيق الصدر، وضع في ذهنك هذه المقولة الشهيرة التي يعرفها العرب من قديم الزمن: كل حال يزول.

٢ - اتخذ دائمًا وضعًا جسميًا يريحك، عندما يتبدد انتباهك، ارخ عضلاتك، أغمض عينيك، تنفس ملء رئتيك، ثم تصور كتابة الرقم (١)، حتى إذا حصلت على صورة تامة دقيقة انتقل إلى الرقم (٢)، وتابع حتى تصل إلى رقم (٩)، وهكذا دواليك، هذا التمرين يرهقك في بادئ الأمر، ولكنه يؤدي إذا أديته بجد واستمرار، إلى مرونة في الذهن، وقدرة على الانتباه، وشدة في الإرادة.

٣ - اختر آنية من الأواني، أو قنينة ذات شكل معقد وضعها على مسافة متر من نظرك، وتأمل زواياها وشكلها، ومظهرها ولونها، وأغمض عينيك بين فترة وفترة، وتمثلها في ذهنك غامضة، غير واضحة، وما دمت غير قادر

على التقاط الشكل والتفاصيل بخيالك، فكرر التمرين وقارن بين الآنية الحقيقية والآنية الخيالية، إلى أن تحدث المطابقة بينهما، وأجهد أن تدوم الصورة المطابقة في ذهنك أطول فترة من الزمن.

٤ – خذ ورقة وقلمين، وحاول أن ترسم بإحدى يديك مربعًا وبالثانية دائرة.

٥ – تذكر شخصًا تعرفه، أو صورة تعرفها جيدًا، وحاول أن ترسمها، استنادًا إلى ذاكرتك، بريشتك، أغمض عينيك قبل أن تبدأ الرسم، وتصور الشخص أو الصورة، ثم ارجع إلى التمرين اليدوي لنقل ما في ذهنك.

٦ – أغلق باب غرفتك، وحاول أن تبصر كل شيء في موضعه، في جهته، بالتفصيل، ثم افتح الباب، أين كنت مخطئًا في تصورك؟ ماذا نسيت؟

٧ – أنت تسير في الطريق، أمام شخص يدير ظهره ولا تبصر وجهه، قل في نفسك أريد أن ينظر هذا الشخص إلى الوراء، لا تكرر ذلك دومًا، ولكن تشدد في رغبتك، واجعلها حارة متوثبة، وافترض أن هذا الشخص يشعر بضرورة ملحة لأن يدير وجهه، وأنه سيقوم بعد لحظات بهذه الحركة التي لابد لك من أن تراها مسبقًا وبوضوح، تحتاج عادة من دقيقة إلى خمس دقائق لتحصل على نتيجة إيجابية.

وإذا لم توفق إلى التأثير على نفسية هذا الشخص، أو لم تفلح في تحتيم استجابته لرغبتك، فإن هذا التمرين يظل ذا قيمة فعالة في تعويدك حصر الانتباه.

الإيحاء الذاتي:

نحن نعلم أن للفكرة الواحدة حين تستحوذ على وجدان المرء وتستقطب كل ما شرد وورد من تأملاته وأحاسيسه وتخيلاته، نفوذًا لا يوازيه نفوذ آخر،حتى إنها تتوصل في بعض الحالات إلى التأثير في سير الأعضاء وقيامها بوظائفها، أما بأن تخلق فيها اضطرابات مهمة، وإما بأن تشفي صاحبها من أمراض خطيرة تعد أقوى من الطب ولا تنجح فيها معالجة.

وأفضل طرق الإيحاء الذاتي أن يتصور المرء أنه حصل على الصفة التي يريدها لنفسه، بعد أن يكون قد وضحها ووعاها في جميع قوالبها ومحص حقيقتها وجوهرها، وعرف قيمتها، ثم يتصرف على أنه مالكها فعلاً، فلا تلبث أن تصبح جزءًا من كيانه وشخصيته.

وعندما يواجه إنسان ما أن يكابح خلقًا أو علة نفسية كالخجل مثلاً أو كالتشاؤم أو كحب الظهور، عليه في الدرجة الأولى، أن يبرز لعينيه نتائجها، ثم يوضح لنفسه بوضوح الفوائد التي يحصل عليها عندما يتخلص منها، وينتقل بعد ذلك إلى تطبيق أفكاره في الحياة العملية الواقعية، محاولاً أن يتذكر بدقة المشاهد التي كان فيها ضحية الخلق الذي يبغي التحرر منه، ويلاحظ المشاهد التي انتصر فيها عليه بعد أن اعتبر نفسه متحررًا، مستمتعًا، متلذذًا بهذه الانتصارات التي يحرزها في صراعه مع آفاته النفسية.

يكون مفعول الكفرة التي تأتينا قويًا بقدر ما يكون استعدادنا الذهني متناسقًا معها، وإذا أردت أن تهيئ نفسك تحت تأثير أفكار ترغب في تحقيقها، فيجب عليك أن تهيئ نفسك لتكون في حالة نفسية مستعدة لقبول هذه الأفكار.

وحالتك أثناء ذلك تشبه التنويم المغناطيسي، حيث يمحي النشاط الواعي تاركًا اللاوعي يتحمل مفعول الإيحاء.

ولكي تساعد على استحضار الحالة النفسية المطلوبة، ضع نفسك في شبه ظلام، أو في ظلام كامل ينيره شعاع ينبعث من سراج، ويكون من شأنه أن يجمد النظر عليه، ويوضع هذا الينبوع الضوئي بطريقة تلهي العين ولا تتعبها، ولا بأس من الاستعانة بتكتكة ساعة تساعد على إيجاد الخمول الذهني.

ثم تتمدد عندما تنتهي هذه الترتيبات، وأجفانك نصف مطبقة، وأصابعك منحنية قليلاً، وعضلات جسمك متجمدة، ثم اجعل مخيلتك ميدانًا تجول فيه كلمة جمود مراراً عديدة، ولا شيء كل عمل للنفس، وهيئ نفس لاستقبال التأثير الناتج عن الكلمة التي تفسر الجمود، ولا تشغل انتباهك بشيء بل دعه يسترخي ويذوب من تلقاء نفسه.

إنك ستشعر تدريجيًا بحذر، وستحس باسترخاء يشبه ما تشعر به عند ابتداء الإغفاء، أو بحالة الخمول التي تحدث عند الانتقال من اللاوعي في الحلم إلى حالة نصف الوعي في اليقظة، وسترى أن هذه الحالة توقف كل نشاط نفسي واع لتدع المجال حرًا لدخول اللاوعي الذي نستطيع بواسطته إحداث الإيحاء المطلوب.

وما من شك في أن الإيمان والانتباه الكامن المنتظر يؤثران في العقلية البدائية أكثر من تأثيرهما في عقلية مثقفة معتادة التحليل والنقد والجدل.

ويمكن أن يعترض الشك هذه الأعمال، فتؤكد أنك لا تستطيع أن توحي إلى ذاتك، ويتبع هذا الشك من الإيحاء المفكر الذي ينتج إيحاءات معاكسة، فإذا شعرت به فما عليك إلا أن تسعى لإيجاد الثقة الكاملة بما تفعل.

وهناك إيحاءات عامة شاملة ينبثق عنها اغتباط قوي، وانشراح للحياة وإقبال عليها، فاتباع القواعد الصحية، والتأكيد على الذات بوجوب اتباعها، يجنح بالمرء إلى عافية أتوماتيكية، ويغذي الأمل في النفس ويزيدها نشاطًا وسرورًا.

هذا السرور، وهذا الأمل الدائمان يجعلان صاحبهما ذا قوى فكرية من شأنها أن تقوده للنجاح في الحياة، والنصر في المكافحة كأن يقول في نفسه: سأتمكن حتمًا من التغلب على الصعاب، أو أشعر أنني سائر إلى النجاح أو أنا في طريق التوفيق.

أما في حالات الإحباط التي يلاقيها المرء في محيطه وبيئته، حين يسمع الكثير من الأقوال التي تقلل من شأنه وتسيئ إلى كرامته وسمعته، فما عليه إلا أن يقاومها في الظاهر بالسكوت المطلق، وعدم الرد عليها، وقلة الانتباه لقائليها وناشريها ودعاتها، ثم يعود في الباطن إلى نفسه، ويقول لها ردًا على المغرضين والأفاكين والجهلاء: أنا هادئ، أو أنا لا أبالي الكلام الجارح، أو سأرد على الأعداء بالأعمال لا بالأقوال.

وخلاصة ما يمكن أن يقال في الإيحاء الذاتي أن لكل جهد مهما قل أثر لا يمحى في النفس، والمحاولة الفاشلة اليوم إنما هي إعداد لمحاولة أقوى وأمضى تكلل حتمًا بالفوز الأكبر غدًا.

تحويل القوى:

إن معظم العقد النفسية تتفكك سريعًا بتأثير التوازن الصحي، فإذا أريد القضاء على عاهة نفسية، أو خلق ذميم، وجب التخلص -قبل كل شيء- من التسممات على اختلاف أنواعها ودرجاتها، واستثمار الإرادة يحتم في الدرجة الأولى، تنظيم الوظائف العضوية على الأقل.

ومن الباحثين النفسيين من يذهب إلى أبعد من ذلك بكثير، فهم يحسبون أن في الإمكان استخراج طاقة ذهنية، من كل قوة جسمية، استنادًا إلى مبدأ وحدة القوة الذي انتهى إليه علم الفيزياء الحديث.

يقول تورنبول في كتابه المغناطيسية الشخصية ما يلي:

على التلميذ ، بعد أن يمارس السكوت في وحدته، أن يقف على قدميه، ويشد عضلات جسمه إلى أبعد مدى تشتد فيه.

ها نحن أمام قوة جديدة ولكن غير مستعملة، فليتحول ذهن التلميذ بحماسة نحو الرغبة التي يجب أن تلبي فالقوة التعبيرية البدنية، أي شدة العضلات، تتحول إلى قوة تعبيرية ذهنية.

ونجد شيئًا من ذلك، قريبًا منه، عند حكماء الشرق الأقدمين الذين كانوا يجمعون قوء الذهن والنية لدى القيام بتمارين تنفسية لاجتذاب القوى التي تتجه إليها النية بغية اكتسابها وإدخالها إلى صميم النفس.

إن كل العوامل النفسية تعد منابع استجمام ذهني، فإذا نشطت التبادلات بين النفس والجسم ونظمت، هدأت الأعصاب وارتاح العقل.

إذا أنت استجبت لرغبة ما، فإنك بمجرد هذه الاستجابة تبذر القوة، قوتك، وتنقصها، ثم تفقد قوة الاجتذاب.

إن قوة الرغبة تتمثل في عدد كبير من التيارات الذهنية كفراغ الصبر، والغضب، والاسترسال، والمضاهاة، والأخيرة هي التي تضف أكثر من غيرها، فإنك بعد الجهد الواعي الذي تبذله إرادتك لرفض الرغبة، تعزل نفسك عزلاً عن تفريغ الشحنات الذي يضعفك.

لا تتصور إذن أبدًا أن عادة كبت الانفعالات تحدث حالة من التراخي تضمحل بها الرغبة، العكس هو الصحيح، فالرغبات تكسب عشرة أضعاف قوتها إذا كبتت.

❀ ❀ ❀

الفصل الخامس

كيف تسيطر على نفسك

بناء الجسم:

لا مفر من بناء جسمي منتظم متماسك لمن يريد بناءً عقليًا ثابتًا قويًا، وحياة نفسية هانئة، وبناء الجسم وفق إرشادات معينة، وسيرًا نحو أهداف واضحة، أمر منوط بالإرادة، عليك إذن أن تسلط إرادتك على ناحية مهمة أساسية هي تطبيق القواعد الصحية والعمل بمقتضاها.

وأهم تلك القواعد أن تتجنب كل ما يسبب التسمم وتحتاط بدقة لنفي بواعثه.

يقول الدكتور غاستون دورفيل: «المتسمم يشعر ويبصر من خلال السموم التي تسري في كيانه».

والطب النفسي يخفق إخفاقًا ذريعًا إذا لم يخضع المريض لنظام غذائي من شأنه أن يقضي على مختلف السموم التي تعرقل أعضاء جسمه.

ومتى كان العقل يستقي غذاءه من دم فاسد، فلا عجب أن يمر صاحبه بجميع الحالات والأوضاع النفسية الفاسدة، لأن أقل تسمم يكفي لشل الذهن وإشاعة

الفوضى فيه، وإيجاد التشاؤم، والكآبة، والتخاذل، والخوف من الجهد.

يتحقق الانتظام العضوي بثلاثة أمور جوهرية:

١ - نظام غذائي مدروس مقنن.

٢ - دم مؤكسد أكسدة غزيرة وافية.

٣ - دورة دموية ناشطة.

نظم إذن غذاءك كما وكيفًا بحيث لا تشعر بثقل أو صداع، أو تهيج، أو ارتخاء واضطراب، ثم أجهد أن تغير دومًا الهواء الذي يدخل رئتيك وأن تعنى بمراقبة جهازك التنفسي عناية دقيقة فائقة ليقوم بوظائفه خير قيام.

ومارس أخيرًا نوعًا من الرياضة البدنية، تختاره لنفسك حسب سنك، وهيكلك ومشاغلك، مراعيًا فيه مد أعضائك بكل ما تحتاج إليه من دم وهواء ومرونة، ولا تنس الماء لأنه ضرورة من ضرورات الحياة العضوية وانتظامها، وابتعد ما أمكنك الابتعاد عن المنبهات والمخدرات والمشروبات التي تسمم، أو تعدد للتسمم[١].

النوم الهادئ

النوم الهادئ ضرورة أيضًا لا مفر عن تلبيتها لإزالة التعب اليومي الذي يحل بالبدن، إن من ينام بانتظام يستفيق مرتاحًا، خاليًا من كل ما يتعبه، ويقبل من ثمة على نهاره لمتابعة أعماله، والمضي الناشط المفرح في أدائها، لأنه يعود صافي الذهن، قوي الشكيمة حيال الصعاب التي تعترضه، قادرًا على حل المشاكل ومقاومة أثرها في النفس.

---

(١) يقول تعالى:
﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾.

والنوم الهادئ يجعل هيئة الإنسان الخارجية منبسطة متألفة، به يصفو اللون، ويهدأ النظر ويصمد، وتزول الغضون والتجاعيد، كما أن الصوت يحسن، ويعذب جرسه، ويصبح النطق واضحًا قويًا.

والنوم أخيرًا يطيل العمر، فكل ساعة من ساعات الكرى انقطاع حقيقي لمجرى الحياة، أو إطالة في القدرة على مقاومة الأيام.

أما الأرق فإنه يخذل ويفتت كيان الجسم بسرعة، ويعرض نفوس أصحابه لاضطرابات عصبية خطيرة، غير التعب العابس المؤلم الذي يغشي وجوههم، ذلك لأن قلة الراحة، ونقص الهضم والتمثيل أمران يجران الجسم إلى ضعف المقاومة، ويعوقان تحصيل المناعة، فيصاب بالتسممات العديدة على مختلف أنواعها، وتغزوه الجراثيم، وتؤثر فيه حالات الطقس، والانفعالات العنيفة، والجراحات المتنوعة.

ولكن للإرادة أثرًا في مراقبة النوم، عدا هذه الشؤون الصحية التي تؤثر فيها بوجه غير مباشر للإرادة أن تضع حدًا للوساوس والهواجس التي تتوالى عندما يرقد الإنسان وتقض عليه مضجعه، ولكي تقوم الإرادة بهذه المهمة، يجب على المرء أن يبذل انتباهًا كبيرًا، وأن يراقب نفسه بجد وصرامة ليتمكن من إخضاع فعاليات الذات للإرادة الواعية.

عليك عندما تنام أن تتمدد في الفراش، بحيث تتمدد جميع أعضائك، ابحث ، وأنت راقد عن وضع مريح يضمن كل جزء من جسمك راحة يلقي إليها بكل ثقله، وإننا ننصح أن تنام على الجانب الأيمن، أو على ظهرك، وفي الوضع الأخير يكون من الأفضل أن يميل جسمك إلى جانبه الأيمن، حتى إذا تم وضعك على أفضل ما يمكن أن يتم، وهو

الذي تشعر معه بالراحة، فافرض على أعضائك الجمود التام، وتحقق أنك قد مددت عضلاتك، وعرفت حالة صدرك، وموقع رأسك، واجهد أن تطمس كل ما في فكرك طمسًا كاملاً، وأن تغيب بذهنك عن العالم، فإن راودك وسواوس، فانتقل عمدًا من فكرة لفكرة، وتخيل أنك نائم، وأنت تمر بأحلام، وما هي إلا فترة قصيرة حتى تتغلب على كل ما من شأنه أن يعكر صفو ذهنك، ويخالجك ضرب من الراحة، تجمد معها وتغفو.

النشاط الذهني:

لابد أن يمتد الجمود في الذهن والعضلات إلى ما بعد اليقظة التي تعقب النوم، وامتداده يستغرق زمنًا يطول أو يقصر حسب الأشخاص والأعمار والظروف.

يلجأ أكثر الناس في مقاومة امتداد الجمود هذا إلى منبهات خاصة، أهمها القهوة، ولكن استعمال القهوة لإيقاظ الذهن وتنشيط الجسم، أداة إضعاف لرصيد النشاط النفسي العام، لأنها تستنفد القوى الحيوية مع الزمن، ويعقبها خمول يوازي الانتباه الفوري الذي تبعثه، والذي لا يملك أن يستيقظ إلا بالقهوة يشبه كل الشبه ذلك الذي لا يملك أن يغفو إلا بمنوم خاص من العقاقير.

وليس المهم أن يستيقظ المرء من نومه، المهم أن يستيقظ من خموله، أي في أن يتذكر فور يقظته الأفكار السليمة الواضحة، المحددة، الموجهة توجيهًا حسنًا، التي يحتاج إليها ليعاود العمل وفق مبادئ الثقافة النفسية.

إن اتباع خطة مراقبة النفس في النوم واليقظة، يؤدي بعد وقت قصير إلى صفاء الذهن، وهذا يؤدي أيضًا إلى عودة الوجدان لنشاطه.

أما الطريق إلى تنفيذ هذه الخطة، خطة المراقبة، بغية مقاومة الخمول العضلي، والذهني، أن تضع في متناول يدك عند اليقظة كتابًا يشوقك ويلذك، فإذا أفقت أخذت في قراءته، فتعيد قراءته إليك صفاء تفكيرك، والصفاء يعيد إليك النشاط.

ثم اترك الكتاب جانبًا، واذكر مشاغل يومك، وتمثلها في ذهنك، وتخيل الفوائد التي تجنيها من إتمامها، واللذة التي تحصل عليها من أدائها بضبط ودقة وأمانة، ولن يكلفك هذا كثيرًا من الوقت.

تبديل الأفكار

أن يستغرق المرء بجميع حواسه وكيانه في عمله، في المشاغل التي يهتم بها، في قضية يفحصها ويدرسها من جميع وجوهها، فأثر ذلك لا ينحصر في إتقان الأعمال، وإنما يزيد في سرعة الذهن أيضًا وتنمية آلية الدماغ وتقويتها على ممارسة الانتباه.

ولكي تمرن إرادتك على هذا الاستغراق النافع المثمر، ينبغي لك أن تختار وقت فراغ تملؤه بالتفكير في توجيه أفكارك إلى غرض تنحصر به، وترمي إليه، وكلما كان هذا الغرض منفرًا بذاته، أو غير مرغوب فيه، بلغ التمرين ذروة فائدته.

ذلك لأن الموضوعات التي تجذب الذهن متوفرة غزيرة تكاد لا تحصى، ولكن يراد فرض الإرادة على الفكر كي لا يتيه ويبتعثر في ما يجذبه من موضوعات قد لا تفيدك، حتى إذا تملكتك عادة الاستغراق، يصبح من السهل عليك أن تحصر انتباهك في ناحية، فلا يشرد ذهنك عنها في لحظة، إلا وتعيده إليها طائعًا.

ابدأ باختيار موضوع معين تفكر فيه، وأوله كل انتباهك، ولا تشرد عنه، تعجب بعد قليل من الملاحظات الجديدة التي تكتشفها والأفكار التي ترد عليك، وما كنت من قبل لتدركها، وإذا مللت، خلال هذا التمرين، أو تعبت، فقف عن متابعة نشاطك الذهني، وتسمر في مكانك نحو خمس دقائق، وارجع بعدها إلى موضوع آخر يختلف عن سابقه، تجد أن التعب زال، وحلت الراحة مكانه، وهكذا تستطيع أن تغير وجهة تفكيرك كلما أردت بالاستغراق في مختلف الموضوعات وتغييرها.

استراحة نفسية:

لابد من أن ترهق النفس بتأثير التوتر الذي تحدثه فيها الجهود التي تبذل من أجل إنماء الإرادة وتقويتها، وهذا الإرهاق يأتي مسرعًا حينًا، بطيئًا حينًا آخر، ولكنه يستحوذ لا محالة على كل من يهتم بتنشئة الإرادة[1].

يجب إذن أن يريح المرء ملكاته جميعها، بعد كل فترة من فترات النشاط، ليرجع بعد الراحة إلى عمله الذي شرع فيه، منتعشًا مسرورًا، ومهما كان متعجلاً ما يريد تحصيله من نتائج، فإن الحكمة تقتضيه أن يهادن نفسه، وإلا سيق إلى انهيار في نشاطه يوازي الإجهاد الذي ارتطم به.

إن من يترك أشغاله بملء اختياره وإرادته، ويريح دماغه، وأعصابه، وعضلاته

---

(١) من أكثر الأشياء التي تجلب الراحة النفسية للمسلم أداء العبادات وخاصة الصلاة ففيها راحة نفسية غير عادية نتيجة التواصل الروحاني بين العبد وربه، وبها يزول أي توتر نفسي حاصل للإنسان وأصدق دليل على ذلك قول رسول الله ﷺ لبلال بن رباح رضي الله عنه :

«أرحنا بها يا بلال».

إراحة تامة، ليستعيد المتعة الأولى التي دفعته إلى البدء بما يعمل، يستطيع الاستمرار في تنفيذ خططه بفرح، وتحقيق مناهجه دون ملل أو تعب.

هذا لا يعني أن التخلي عن العمل يبدد التعب حتمًا، فمن الضروري أن يواكب ذلك الفراغ تحرر ذهني وراحة نفسية تامة.

والاعتكاف هو أفضل وسيلة لوقف كل إنفاق في الطاقة الجسمية والنفسية، ثم إن كل نوع من أنواع اللهو يصبح مفيدًا، شرط أن يحسن اللاهي التحرر منه في الوقت اللازم، وألا نعطيه مسبقًا من الوقت أكثر مما نحتاج إليه ففائدته الكبرى أن نقرر اللجوء إليه، ولا نولع به، وأن نحدد الساعات المخصصة له، كما نحدد نوعه، ونحذر على الأخص من الاعتداء على نظام الوقت الذي نتبعه.

محاكمة النفس:

كثيرًا ما يحدث أن يحيد الفرد عن التوجيهات التي وضعها لنفسه، وأخذ في تطبيقها، والسير على هداها، وبوحي منها، يحيد متأثرًا بالأجواء التي تحيط به، والتيارات التي تتجاذبه، والأشخاص الذين يخالطهم ويخالطونه.

ويحدث -أحيانًا- أن يتصرف الكائن البشري تصرفًا لا يقره هو ولا يرضى عنه، ويخالف كل المخالفة ما رسم لنفسه من خطط وقواعد، ذلك بأن التعثرات والأخطاء والانحرافات أمور لا مفر منها قبل أن يستكمل رائد الإرادة كل عناصر القوة المنشودة، وكثيرًا ما يقع الخطأ لأصفى الناس نية، لذا يجب أن يعي المرء وعيًا تامًا من جميع هذه التعثرات والأخطاء إذا أراد أن يحذفها من سلوكه، وأن يراعي التدرج في حذفها، والتقدم في تحقيقها.

عليك أن تخصص جزءًا من وقتك يوميًا على الأقل، تتذكر به الأفكار، والانفعالات، والتأثرات والأعمال التي مررت بها خلال هذا اليوم محاولاً أن تكتشف الدوافع والمحركات التي أوجدتها وحتمت حدوثها.

المهم أن تحاكم نفسك من غير تسامح، وأن تعترف وأنت هادئ بارد بأخطائك، بزلاتك، بانسياقك مع نزعات غير نبيلة ولا سامية، أو بخضوعك لموحيات الآخرين.

دقق في أمر القرارات التي اتخذتها هل تحورت بتأثير غيرك، واجهد أن تبعد هذا التأثير أو تقوم اعوجاجه عن الخط الذي رسمته، ثم ادرس في حالة الخطأ، كيف وقعت فيه، وكيف جررت إلى إهمال قواعد الثقافة الذهنية، وخرق مبادئها السليمة، وتأمل نتائج هذه الانحرافات والأخطاء مفكرًا في الوسائل المؤدية إلى عدم إعادتها، باحثًا عن الثمار الطيبة التي يمكن أن تجنيها من تمرين الإرادة.

كرر في نفسك أخيرًا بقوة وعزم، أنك ماضٍ في تنفيذ ما ثبت عليه رأيك، اصمد في مقاومة الصعاب وتجنب التأثيرات الخارجية.

لحظات الضعف الطارئة:

من الملاحظ أن أشد الناس مراسًا وأصلبهم طباعًا ينكسرون، ويستمرون في انكسارهم غالبًا إزاء فاجعة أو مصيبة مباغتة عنيفة، أو اضطراب صحي يختل به التوازن، ويختفي معه تحمس المريض وتوثبه، وتتلاشى على يديه منابع الطاقة الحيوية، أو فشل مشروع كان يعلق عليه صاحبه آماله في النجاح والراحة، كل ذلك مما يودع في النفس معنى الضعف، ويحملها على التخاذل، فتصبح إلى اليأس أقرب، ولا تملك أن تدفع العذاب إلا

بالانصياع.

ولكن أين قوة الإرادة أين العزم، والصمود؟ أين الثبات والكفاح؟

لا تركع أمام خرائب الأمل، قف أمامها واضغط على نفسك في تحمل منظرها مهما كان قاسيًا، أليمًا، ومهما كان مرًا مثيرًا، ثم ابتعد عن جميع من يعرفون عذابك الذي يرهقك، ويحسبون أن عليهم أن يواسوك وأن يعطفوا عليك، ابتعد عنهم واصمت، لا تفه بكلمة، ولا تحدث أحدًا عما ينتابك، وتقنع بقناع من الجلد والتماسك، وتسمر ساعات طويلة في حالة من الهدوء والتأمل والتفكير، في عزلة عن كل عين وأذن، واعتكف في غرفة، أو في مكان يختلف كل الاختلاف عن إطار حياتك المعتاد، كي لا تعود إليك الذكريات المثيرة المحزنة، وتلمس الأماكن التي تجهلها، وابحث عن الأشياء التي لم تعرفها من قبل، وانس كل ما حدث، ولا توله من فكرك أي اهتمام، وافرض على نفسك منهاجًا جديدًا لرعاية صحتك تطبقه بدقة، ولا تترك فرصة أو مناسبة إلا وتنتهزها لزيادة حيويتك، وتشديد عزيمتك حتى إذا تم لك هذا كله، تستطيع أن تستعمل عقلك، وأن تنظم وجودك ومستقبلك.

ومتى بدأت ، زال كل ضعف، وعاد إليك النشاط.

الهدوء:

هناك عادات تسيء إلى الإرادة، وتمنعها من القيام بوظيفتها في حكم النفس والعمل على إصلاحها، وتحصل هذه العادات من حركة عفوية تتحول مع التكرار إلى حاجات جدية أو عقلية.

لا تستطيع الإرادة أن تتغلب على هذه العفويات دفعة واحدة، ولكن إعمال

الفكر فيها من جهة، والاستناد إلى الرغبة الدائمة في حل القضايا من جهة ثانية، أمران يؤديان حتمًا إلى التحرر من عادة مضرة.

على أن أفضل ما يبتدع المرء من مناهج وخطط لحكم نفسه، إنما يتم في بناء عادة الهدوء واصطناع كل الوسائل لتحقيقها، فالغضب والتهيج وما إليها من حالات لا فكر ورائها، تمنع الإنسان من الهدوء الداخلي العميق،وتزيد في بلبلة كيانه النفسي، وإيلاج الفوضى في ذهنه ومجالي نشاطه.

يجب أن تهدأ، يجب أن تقاوم الاضطراب الخارجي بتحكيم العقل في كل ما يحدث، لأن الإرادة لا تملك أن تعمل في جو صاخب، مبلبل، مشوش، ولا يجديها أن تقاوم وهي فريسة المشاحنات والمناقشات والثرثرات، فكيف تفتح الهدوء وتستقر في إطاره؟

أول ما يجب عليك عمله أن تضع في ذهنك أن الهدوء لا يأتي من الخارج، أن تتجنب الاعتقاد بأن أسباب الاضطراب تزول، فالحياة ، حياة كل إنسان كائنًا من كان، مليئة بالمفاجآت والأوجاع، والنكبات، والأحزان.

المتزن الرصين يقابل هذه الأحداث بمقاومة نفسية، وينزع عنها ثلاثة أربع تأثيرها في أعصابه وتصرفاته، فهو ينتظرها من جهة، بقدم ثابتة، وجلد عظيم، ويعدها من جهة ثانية معسكرًا معاديًا لا مفر من التعمق في صفوفه نحو أهدافه الخيرة، والتغلب عليها بأناة، وروية، وإن أصيب منها بجراح وآلام.

ذلك يعني أن تحصيل الهدوء إنما ينبثق عن حالة نفسية هي العزم الراسخ المكين على ألا يترك المرء نفسه تتأثر بالصعاب والعقبات.

ثبت أقدامك إذن..

وسر نحو هدفك..

ولا تلتفت للعقبات مهما كان نوعها، ومن أي جانب نشأت.



الفصل السابع

الصحة العقلية

التفاؤل منوط بعافية النفس، وعافية النفس تعني صحة البدن، وسلامة الذكاء، كما تعني عافية الإحساس، وعافية الإرادة، بنسبة واحدة، ودرجة عالية، ووقت واحد.

والتفاؤل الجدي هو ذهنية الذي يقدر الحوادث والأشياء تقديرًا سليمًا، ويستثمرها بروح طيبة دائمة ليرتفع إلى حياة أرقى، ولابد لك -قبل كل شيء- من أن تخضع لنظام الصحة العقلية.

وقوانين هذه الصحة تتلخص في قاعدتين:

١ - نسق نشاط ذهنك، واستعمل ذكاءك بحيث يؤدي فعالية معتادة، فلا تشتط في إجهاده، ولا تنزلق به إلى الخمول العقلي أو الجمود الذهني.

٢ - احفظ فكرك في جو الحقيقة، واثبت عندها في كل شاردة من الحياة وواردة.

ابدأ إذن من الآن بالامتناع المطلق الثابت المتشدد، عن إصدار حكم على

أي موضوع أو حادث أو شخص أو شيء، قبل فحصه بدقة من جميع الجهات والزوايا، واعلم أن كل حزبية أو ميل أو هوى أو جهل بالقضية المعروضة، أو بالموضوع، يجعل فحصك ناقصًا، وحكمك ضعيفًا، يجب أن تحتاط لعوامل الخطأ التي تكمن في ذهنك، في ذكائك، في إحساسك، في إرادتك، قبل أن تفحص شيئًا، أو تبحث موضوعًا، حتى إذا حذفت كل ما يكون سبب خطأ، استطعت أن تحكم وأنت مطمئن، مرتاح إلى صواب حكمك.

والنزاهة تقتضيك أن ترجئ أحكامك ريثما تتثبت من دراستك وأبحاثك ويطمأن ضميرك أتم الاطمئنان إلى صحة الوقائع والأسباب والبواعث.

هذه القاعدة عامة شاملة، أي أنها تطبق على جميع الحالات، ويجب أن يتبعها المرء في جميع الظروف، فهي لا تحتمل الشاذ، ولا سبيل إلى الشذوذ عنها، فإذا لم تذعن لها، تعرض عقلك للضلال، وحكمك للخطأ المحتوم.

عليك -في كثير من المواقف- أن تختار، أن تنتخب شيئًا أو اتجاهًا من عديد الأشياء أو الاتجاهات، ولكن هناك ما هو أهم من هذا كله، عليك أن تتخذ قرارات في بعض المواقف، تقرر مصيرك ومستقبلك، فإذا كنت قد خسرت مالاً، وجب أن تعيد النظر في ماضيك كله، وتجتهد في استرجاع ما فقدت، والتعويض عما خسرت، فالقرار الذي تتخذه يقودك بالضرورة إلى تبديل أساسي في نظام حياتك كلها.

عليك أن تواجه يوميًا ألف حكم وحكم حين تود أن تكون رأيًا عن الحوادث الجارية، والأشخاص الذين يتطورون من حولك، والأفكار التي تتضارب وتتصارع وسط العالم الذي تعيش فيه.

وقد يحدث لك أحيانًا أن تقدم نصائح لأهلك وأصدقاءك، لا غنى لهم عنها، ولا مفر لك عن إسدائها، وتلك من أخطر المهام التي تلقى على عاتق الإنسان، لأنها تفترض في من يؤديها أن يشعر بالتبعات، ويلائم بين الظروف والممكنات، دون أن يخل بالحقوق والواجبات العامة.

تعـــود من الآن أن تزن الحسنة في كل شيء، والسيئة قبل أن تتلفظ بكلمة في مثل تلــك الظروف، إيــاك أن تقـــول شيئًا، أو تنبس بحرف قبل الفحص والتفكيــر، والاستقراء، وتحمل ما تفرض عليك هذه التحذيرات من عنت، وإرهـــاق في الأعصاب، فإن المهلة التي تفصـــلك عـــن النتيجة -نتيجة الفحص والتفكيـــر- تهـــز الخيـال الجامح الذي لم يدرب على النظام والانتظام، وهذا يخلق البلبلة في قرارة النفس، فتمالك ولا تبد رأيًا إلا في ضوء، ولا تصدر حكمًا إلا في وضع المعرفة الكاملة، ولا تستعجل في اتخاذ أي خطوة أو قرار.

قد تعترض قائلاً ذلك: مضيعة للوقت، وجوابنا أنك تخسر الوقت كله فيما بعد، إذا تسرعت في قرارك من غير أناة وروية.

إذا أنت سرت خطأ في طريق من الطرق، وضللت عن الهدف، تجد أن خطأك هذا يقتضيك أن تتراجع إلى الوراء، وإذ أنت أقدمت خفة وطيشًا على عمل مالي خاسر، تجد أن استمرارك فيه يزيد خسارتك، وإذا قدمت نصائح مشؤومة ومثبطة، وإذا استبددت برأي أو أمر من غير مشورة وتدبر لوجوه المستقبل، لا تكون- في هذه الخطوات جميعها- قد أضعت الوقت فحسب، وإنما تضيع بها الجهد وتخسر احترام الآخرين وتقديرهم.

ستعترض قائلاً: إذا أنا لم أجب فورًا عن الأسئلة التي توجه لي، يسخر مني الناس.

لا تهتم بذلك، ولا تفكر بموقف الآخرين، ولا تبال السخرية، حتى ولا الأذى الذي قد يصيبك، فالمهم ألا تجانب الصواب فيما تعمل، وخير لك ألف مرة أن يتهمك الناس بالاعتدال أو الجمود، من أن يتهموك -عن صدق وواقع- بالتسرع، أو الطيش، أو سوء الفهم.

القاعدة الثانية لحفظ الصحة العقلية وتحقيق عافية الذكاء:

أن تقيم أبدًا، ودائمًا في مناخ الحقيقة، والإقامة في مناخ الحقيقة تعني أن تحتفظ بها، وأن تحيا دومًا في الواقع، لا في الأوهام والتصورات والرغبات، والأهواء، والأضاليل، والدعاوات، وشتان بين من يمشي على أرض صلبة، ومن يمتطي صهوات الغيوم، ويجوب ساحات القمر.

أما كيف تخلق جو الحقيقة في نفسك، فهذا مما يتم لك بتدريب ذكائك على أداء فعالية معتادة، ونشاط متزن، فإذا أتيح لك أن تدربه هذا التدريب، فاجهد على الاحتفاظ بنشاطه، واسهر ألا ينزلق أو يتبعثر، حاذر التسريات الخارجية التي تفسد عليك ذكاءك ونشاطه.

ذلك هو الجو الذي تعيش فيه الحقيقة، وليس وراءه أو بعده جو ينمو به التفاؤل المنقذ.

الحقيقة هي المناخ الذي يتطلبه التوازن العقلي، وهو لا يتكيف -بحال من الأحوال- مع أي مناخ آخر، وإذا تأملته وجدته صحوًا لا تعكره غيوم التشاؤم السوداء، فاحذر جميع الأوهام التي تعطل وظائف الملكات العليا من منطقة النفس الصافية.

راقب معاشراتك، ولا تغفل عن تأثيراتها في حياتك الفكرية والعاطفية، وإياك ومعاملة الضعفاء المتخاذلين، فإن كآبتهم تعدي، لأنهم لا ينقطعون عن التعب والنحيب، وسرد عثراتهم على مسامع الناس، والتحدث عن

تنبؤاتهم المثبطة عن المستقبل، هؤلاء لا ينتهون من حكاياتهم المؤلمة الباكية حتى يعودوا إليها من حيث بدؤوا، فهم يجدون لذة مرة، ومتعة شديدة في ترديد حكاياتهم البائسة!!!!

هذه الأفكار المظلمة ، والظنون السوداء، التي تنبع من نفوس المتشائمين، والمتشائمات وتنتشر، فتعرضك لخطر جسيم؛ لأنها تسوقك -مع الزمن والتكرار- إلى الانغماس في جوها، فلا تلبث أن تفقد انشراحك للحياة وإقبالك عليها.

لقد كان نابليون -وهو الذي قاد الرجال، وخبر وسائل اقتيادهم- يعتقد أن التكرار أمضى سلاح من أسلحة البيان والبلاغة، وكان الأخلاقيون من قبل يشبهون تكرار الأفكار بقطرات الماء التي تنتهي بالاستمرار والتوصل إلى حفر الحجارة، والتغلب على صلابتها.

غير أنك لا تستطيع أن تتجنب دومًا الاحتكاك بالمتشائمين ذوي العقلية المظلمة التي تمحق الثقة وتقتل الحماسة، بل ربما اضطررت -بعض الأحيان- إلى الارتباط معهم بشتى العلاقات المادية أو الأدبية، وهنا ليس أمامك إلا أن تتخذ لنفسك الاحتياط اللازم، إما بتدارك الأثر الذي يخلقونه والتنبه له، وإما بجعل العلاقات معهم محدودة بحدود اللباقة والمجاملة، وإما أخيرًا بمحاكمة أفكارهم وردها إلى أصولها بحيث لا تؤذيك، ولا تؤذي غيرك، وإذا وفقت إلى إرشادهم، وتحوير مجرى تفكيرهم على أن تراعي في هذا العمل كل البراعة المطلوبة، كان ذلك أفضل ما تواجه من مقاومة أخطارهم.

وأنت مدعو أيضًا إلى تجنب المتفائلين المغفلين، فإنهم لا يقلون خطرًا عن

المتشائمين، هؤلاء يثبطون همتك، ويضعفون عزيمتك، ويشلون اندفاعك، وأولئك يغرونك بنظرياتهم المائعة إلى الانسياق في ميوعتهم، ويصورون لك الدنيا بتصاوير منمقة، لا وجود لها في الواقع، فتضل وتتعثر.

عليك أيضًا ، كي تظل في مناخ الحقيقة حيًا يرزق، أن تراقب مطالعاتك بدقة وسهر، كما تراقب مخالطاتك ومعاشراتك، فالكتب في متناول أيدينا، لا نحتاج إلا إلى أخذها وقراءتها لتؤثر في أفكارنا وسلوكنا، وإنها لتبلغ من قوة التأثير درجة لا يرقى إليها حديث عابر أو خطاب.

والكتب من حيث اتجاهاتها -كالناس- تختلف اختلافًا واضحًا كبيرًا في الطباع، والعادات، والأفكار، والعواطف، والأخلاق، فاجهد أن تنتقد ما تطالع بروح غير متحزبة، وحاول -ما استطعت- أن تعرف الباطن وراء الظاهر، وتميز الخبيث من الطيب، وتكون رأيًا مستقلاً في كل ما يرد عليك من آراء ومذاهب وأفكار، فإذا بلغت هذه المنزلة من القدرة على النقد والتمييز لم يكن ثمة ما يمنع أن تطالع كل شيء، وتقرأ كل كتاب، المهم أن تشعر بكيانك، بوجودك، بحياتك التي تحياها إزاء كل مفكر، وروائي، وكاتب، وأديب، ومؤلف، فإن شعورك هذا، عندما يكون عميقًا واضحًا، يحملك على عقد المقارنة بين ما تطالع وما تفكر أو تحس، ويتيح لك أن تناقش كل ما يرد على ذهنك .

إن مناخ الحقيقة يقتضيك أن تراقب نفسك أخيرًا مراقبة واعية مستمرة، في ما دق وجل من أعمالك وأفكارك وتصرفاتك.

إذا أردت أن تتمرس بالتفاؤل المعقول، وجب أن تداوي إحساسك، وأن تتجرع المر لتحس بعذوبة الحياة، ومداواة الإحساس في إطار الحياة النفسية الخالصة، تقتضيك العمل بثلاث وصفات جوهرية هي:

١ – امتنع –في الأزمات العاطفية والانفعالية– عن كل حركة أو عمل من شأنه أن يثبت انفعالك ويصونه، ويمده بالامتداد في الزمن.

٢ – حلل انفعالاتك.

٣ – تلمس –دومًا– وسائل الترفيه، وأسباب التسلية والرياضات العقلية والبدنية.

ليس للإرادة أن تمنع انبثاق العواطف، وتظاهرات الشهوات، والغرائز داخل النفس، ولا ذلك في مستطاعها، هذا صحيح، ولكنها تستطيع أن تقيد العواطف والشهوات وأن تحد من اندفاعها وثوراتها، وأن تمنع تمثلاتها الخارجية، وآثارها المؤذية أو المضرة.

يجب أن تعرف آلية الإرادة من وجهة نفسية لتحسن تدريبها، وتنتخب التمارين المؤدية إلى الإفادة من قوتها، لتتمكن من تقويتها.

هذه الملكة –الإرادة– لا تشبه الطواحين التي يديرها الماء أو الهواء، وتطحن وإن لم يكن فيها ما تطحنه، ذلك بأنها ذات نزعة اشتهائية جوهرية، فهي لا تندفع إلا وراء ما تجده شهيًا بهيًا، وإذا لم يراودها للعمل ما يثير شهيتها، وقفت عن كل حركة، وتسمرت في النفس جامدة لا تبدي ولا تعيد، وهذا يعني أنها تحتاج إلى هدف يلائمها لتتحرك نحوه، فتنجذب بالرغبة، ولا يمكنها –بحال من الأحوال– أن تدور في الفراغ.

وهي إلى ذلك قوة عمياء، فإذا أوغلت تسعى لتلتقط ما تحسبه خيرًا، فإنها جاهلة، لا تدري من تلقاء نفسها، أكان الخير الذي تنشده زائفًا أو حقيقيًا، متوهمًا أو واقعيًا، وهنا تشبه المطحنة التي تطحن القمح والشعير والشوفان

والعدس مما يضعه الطحان تحت الرحى الدائرة، فهي تجهد أن تبلغ غايتها التي تستهويها، ولا تبالي أكانت حقًا أم باطلاً، خطأ أم صوابًا.

يجب عليك -وتلك هي الحال- أن تنور إرادتك تنويرًا يجعلها على بصيرة من أمرها، وأن توجهها توجيهًا صالحًا، لكي يسير نشاطها نحو هدف معقول خير، وهذا الدور دور التنوير والتوجيه ، يقوم به الذكاء، فإذا كان أمامك أن تؤدي عملاً معينًا، أو تبذل جهدًا خاصًا، أو تقدم على تضحية ما، فلا تهتم أبدًا بالجانب المؤلم، أو المتعب، ولا تفكر به، بل اصرف انتباهك فورًا إلى أدائه، وتصور الفائدة التي تعود عليك منه عند إنهائه، أو اللذة التي تغشي كيانك الداخلي من خدمة الآخرين، فهذا التصور وحده يؤدي إلى الفرح العميق الذي يوقظ في قرارة النفس شهوة الاجتهاد والعمل وخدمة الناس، ومتى استيقظت شهية العمل هذه، اندفعت الإرادة في سبيل القوة، وتحققت عافية النفس، رويدًا رويدًا عن طريقها.

ولكن عافية النفس منوطة -إلى حد بعيد- بصحة الجسم، فلابد من مراعاة هذه الثنائية في الطبيعة البشرية التي تخلق علاقات لا فكاك منها بين جسمنا ونفسنا.

إن التوازن العقلي يتوقف كل التوقف على حسن سير الوظائف البدنية، واتساقها وانتظامها، وصحة الأعضاء بحيث يقوم كل عضو بمهامه داخل الجسم قيامًا دقيقًا منتظمًا، كما أن الاضطرابات النفسية، والانفعالات والأزمات الفكرية الحادة، تسيء أكثر الأحيان إلى الصحة، وتخلق العلل أحيانًا في البدن.

إن الصحة في البدن تعزز التفاؤل بما تذكي من روح الجسد، وما تمهد للإرادة من وسائل النشاط، وما تبسط أمام صاحبها من قدرة على مواجهة الواقع الموضوعي.

جرب دومًا ألا تطمع بما يسيء إلى سير حياتك الفكرية ويجعل ذهنك مليئًا بالضباب، ضباب الأوهام والتخيل، من إفراط في نشدان رضا الآخرين، إلى القيام بأعمال لا فكر وراءها، ولا قيمة لها.

جرب ألا يصرع عقلك طمع أو شهوة أو رغبة أو منصب أو وظيفة، تحقق بهذا الصفة وهذا التماسك، عافية نفسية كاملة.



الفصل الثامن

تأمل الذات

لتقوي من عزيمتك .. تأمل ذاتك

هناك تدريب نفسي، كما أن هنالك تدريبًا بدنيًا، رياضيًا، فإذا أخذت في تدريب نفسك مثابرًا، مستمرًا، تحصل بسرعة على نتائج مرضية، تتحسن يومًا بعد يوم.

خصص إذن نحوًا من ربع ساعة كل يوم للقيام بالرياضة النفسية وتمارينها، فإنك بالغ من ذلك ما لا تبلغه من الرياضات والتمارين، أعني ذلك التوازن العقلي الكامل الذي يفتح العالم أمامك وينيره، يبدو بها زاهيًا وضاءً، ويجعلك جزءًا منه ذا قيمة وفعالية وأثر.

وإذا أنت فكرت مليًا فيما تجني من ثمار مادية ومعنوية حين تصبح مسيطرًا على نفسك، واعيًا من الحياة وأحوالها وأشكالها، فاهمًا للطباع والميزات والخصائص، واثقًا من مواقفك وأفكارك، بعيدًا عن الكآبة المظلمة، نائيًا عن الفرح الأجوف، إذا فكرت في ذلك كله، قادك تفكيرك هذا إلى ممارسة جميع

الأعمال والتمرينات التي توصلك إليه.

عليك -قبل كل شيء- أن تختار أوقات تمارينك النفسية، إن أفضل ما في يومك من دقائق لأداء هذه المهام، هي تلك التي تلي يقظتك في الصباح، فإن التدريب الباكر يخلق في النفس استعدادًا لتمضية النهار كله بسرور واطمئنان، كما أن ذلك الزمن ذاته غير معرض للمضايقات، والعلاقات الاجتماعية.

ثم عليك أن تقوم بالتمارين التي ستمر بك، وأنت معطيها كل نفسك وفكرك، ووجودك، فإن من المهم أن تشغل قواك الذهنية وفق خطط ومناهج مستمدة من قواعد الثقافة النفسية وأصولها، والتجربة الشخصية تهديك بعد ذلك إلى التمارين التي تناسبك أكثر من غيرها، وهذه بدورها تعينك على اجتياز العقبات والصعوبات الطارئة بيسر وسهولة.

اسهر دومًا على نفسك، وراقب كل ما يرد عليها من الخارج، أو يسيء إلى عافيتها من داخلها ولا تهمل التمارين والقواعد الصحيحة.

وفحص الوجدان يفضي إلى تأمل الذات، وتأمل الذات يكشف لكل امرئ قيمة الحقيقة، فالناس -في الأعم الأغلب- يجهلون نفوسهم، فهم يضيفون إليها من الميزات ما ليس فيها، وتلك من ويلات الإنسانية الماحقة، فإنه لا يمكن بناء شيء ثابت على الرمال الرجراجة، وما قام على خطأ، انهار لا محالة، فإن أنت فحصت وجدانك انتهيت إلى ما يدهشك، ولكن هذا الفحص يفضي بك دومًا إلى منافع وفوائد أكيدة.

إذا عرفت نفسك معرفة أكمل من ذي قبل وأشمل، تدرك -بلا ريب- ضرورة العمل على تحصيل التفاؤل الوطيد المكين، والتأكد من هذه الضرورة يحملك حملاً على نشدان التوازن العقلي، ثم يمدك بالاستقرار والقدرة والمثابرة، كما يصونك من ضربات القدر، وسوء أثرها، من سكرة النجاح وشؤم طابعها، من

غدرات الوهم وبلاء الخيبة، ويقودك أخيرًا إلى العمل والكفاح لنيل حظك من الدنيا، أو لأخذ الثأر من الإخفاق الذي منيت به، إذا كنت قد منيت بإخفاق.

لم يبق أمامك، وقد وعيت ذاتك وعيًا جديرًا ، وعرفت عيوبها وفضائلها، إلا أن تأخذ في تربية نفسك تربية جديدة، على أسس علمية، وفق منهج واضح، ونحو هدف محدد مبين.

حاول كل صباح، أن تتمثل في ذهنك جميع الظروف التي يمكن أن تمر بها خلال النهار، ففيه مشاغل تنتظرك، منها ما يفرضه عليك مركزك، ومنها ما ينبع من المقادير والمصادفات الطارئة.

عليك أن تؤدي العمل المعتاد الذي تحصل به قوتك، ويكون محور نشاطك، وتركز عنده واجباتك، وأن تقرأ صحيفة اليوم، وربما كان عليك أن تستمع للراديو، أو تطالع الرسائل وتجيب عنها، ستواجه بلا شك اتخاذ قرارات قد يكون بعضها ذا أهمية بالغة، وستستقبل الزائرين والزائرات، أو ترد الزيارات.

هذه كلها مناسبات وفرص لتلقي إيحاءات والتأثر بأجواء، فإذا تصورت الأحداث والأشياء قبل وقوعها، وتمثلت أثرها في ذهنك، واتخذت لكل منها موقفًا أعددته، ،ونظمت فكرك بحيث لا تزعزعه الطوارئ، تغلبت بذلك كله على التشاؤم، وتخلصت من التفاؤل الأبلة.

كن على أتم الاستعداد، في كل صباح، لتلقي الصدمات التي قد تحدث لك، بصبر تام، وصدر رحب، تصور هذه الحوادث الطفيفة المؤلمة، وتأهب للمرور بها من غير زيادة عليها أو نقصان، وخصص لها من وقتك بضع ساعات أو بضع دقائق، وجرب أن تحتفظ بها سلفًا بهدوء الأعصاء، وأن تصون اتزانك عندما تدق لحظاتها.

تمثل في ذهنك القرار الذي يجب أن تتخذه، والنصيحة التي يجب أن تسديها،

فهذا مما يحتاج إلى أناة وروية، وإنعام نظر، فليس من حسن التربية أن تلقي بغيرك في مغامرة مجنونة يمكن أن تجني عليه.

راقب النزاهة والإنصاف فيما قد تقدم عليه من إصدار الأحكام في حادث أو شيء أو شخص، واجهد أن تواجه حسنات كل قول أو عمل بنسبة ما تواجه سيئاته، وأن تزن الخير والشر في كل شيء قبل الإقدام على أي خطوة.

إن هذا التمرين في تصور الحوادث قبل وقوعها يعصمك من الارتباكات العاطفية، والدهشة، والذهول، وينزل بتأثرك الأليم إلى درجة الصفر، فلا تأخذك الأحداث على غرة، ولا تتردد في اتخاذ الموقف الصحيح عند وقوعها، ثم يرغم فكرك على الإذعان لقوانين المنطق، ويوجه سلوكك في ضوء ، وهكذا تتصرف غير متهيج أو منفعل، بل بتفاؤل واع جدي.

وفي كل مساء، استعد ذكريات يومك، ونقب بجلد فكري عن أخطائك وزلاتك، واجهد بعد توضيحها في تلافي نتائجها، وتجنب تكرارها.

إن عادة التوقع، توقع الحوادث قبل ورودها، وامتحان الذات بعد مضي الحوادث، تمرينان لا يحتاجان إلا إلى إرادة في بادئ الأمر، وهما يتحولان إلى ذهنية متماسكة عن طريق التعود، من بعد.

انتقد كل ما تقع عليه عيناك وتسمعه أذناك انتقادًا يراد منه -أول ما يراد- البناء واستقلال الشخصية، لأن النقد الذي يستهدف الهدم كالطاعة العمياء، كلاهما مضر للفرد والمجتمع على السواء.

تذكر بعض القرارات المهمة التي اتخذتها في مجرى حياتك، وادرسها بين وقت وآخر، تصور المصاعب التي يمكن أن تصادفها يومًا ما، وتمرس بحلها سلفًا أوحاول أن تستلهم الحكمة في حلها.

أما تربية الإحساس فإنها تتبع العقل دومًا، وتتوطد بإشغال الذكاء في تحليل

الأحاسيس والانفعالات والعواطف وردها إلى أصولها.

وتربية الإحساس كتربية العقل، تحتاج إلى إرادة قوية، وجسم ناشط فعال، ويتطلب الوصول إلى ذلك أن نسعى ما أمكن السعي لتنمية الملكات الضعيفة وتقويتها، ومداواة العلل الطارئة، وتلافي الأخطاء الماضية، وهذا كله يفرض الجد والاجتهاد، فلا مفر من ترويض إرادتك، والتشدد في بناء طباعك بناءً متراصًا قويمًا.

تذكر -دائمًا- أن الإرادة لا تدور حول الفراغ، فلابد لها من هدف تسير نحوه، وإلا وقفت جامدة، الإرادة ملكة ذات شهية، فكلما زادت شهيتها عظمت الجهود التي تبذلها وربت ونمت، فلكي تنال منها أقصى حد من النتاج والعطاء، يجب أن تحمسها لتندفع نحو الهدف الذي وضعته لها.

متى ألهبت إرادتك ونشطت لتحقيق ما ترغب في تحصيله، سلها أن تؤدي بعض الخدمات، ولكن لا تكن مثقلاً، لحوحًا، طماعًا فيما تطلب إليها، ابدأ بجهد معتدل، ثم تدرج في زيادة المعيار إلى أن تبلغ المستوى الذي يروقك ، أو تطمح إليه.

أمامك الآن، وأنت تربي نفسك من جديد، أن تمارس الثقافة البدنية مراسًا يجعل جسمك طوع إرادتك من جهة، ويجعل أعضاءك تستجيب لمختلف الأعمال والجهود التي تقوم بها، من جهة ثانية.

والتمارين النفسية -كما أثبتت التجارب- هي التي تؤثر تأثيرًا بالغًا في نفسية الإنسان وتحسنها تحسينًا قيمًا، في مختلف الظروف والحالات.

يجب -لكي يودي التمرين النفسي مهمته السيكولوجية- أن تبدأ بالزفير خلافًا للمعتاد، حتى إذا خلت الرئة من الهواء الفاسد، وتأكدت من ذلك تأكدًا قاطعًا، رجعت تمارس الشهيق.

عليك -في حالة الزفير- أن تنطوي ملتويًا على نفسك، بحيث تطوي في داخلك الكتفين، والأضلاع، وعضلات البطن، ومتى وقفت في أول مرة ، جاءت المرة التي تليها أيسر وأتقن، خلت الرئتان من الهواء، وتدفق هذا على الفراغ ليملأه، فما عليك لتيسر طريقه إلا أن ترجع الكتفين والأضلاع والبطن إلى أوضاعها المعتادة.

والتمرين الثاني الذي يحمل فائدة سيكولوجية وينجح في مقاومة الأفكار السوداء، هو أن تسترخي بجميع عضلاتك في حالة اليقظة، إذ تكون عادة مشدودة في تلك الحالة، واشتدادها يستلزم إنفاق طاقة عصبية مما يبعث على تسممات عضوية، فالاسترخاء يتدارك تبذير الطاقة كما يتلافى التسمم.

وأفضل حالات الاسترخاء أن تنبطح على ظهرك، وكتفاك على مسند، ورأسك مرتفع قليلاً عن الأرض، واجهد أن تتخذ جميع الاحتياطات التي تريحك، ثم ابدأ التمرين الروحي الهندي «الهاتا - بوجا» كالتالي:

اطرد من ذهنك وقلبك كل ما يشغلهما، إلا التمرين الذي أنت بصدده، ركز انتباهك حول مجموع هيكلك العضلي، إلى أن تشعر بضرب من الأم الغامض من الخضوع لمختلف التجاذب والتيارات التي تتقاذفك متدافعة متجاذبة، ثم أرخ عضلاتك كما لو كنت رخوًا، لينًا كأنك لا عظم لك، أو كأنك جلد ولحم فقط، والحالة المثلى تتحقق حين ينتهي كل تجاذب وتدافع داخلي، حتى لتحسب أنك كتلة مطروحة من لحم جامد لا حراك فيه.

وعندما يصبح الاسترخاء العضلي كاملاً، نهائيًا تجد أنك غير قادر على تحريك يديك أو رجليك كالعادة، وإنما تحتاج إلى وقت يطول أو يقصر حسب إتقانك للتمرين، وتجد يدك ترتمي من تلقاء نفسها إذا جاء شخص ورفعها.

ومتى انتهى التمرين، إياك أن تعود فجأة إلى حالتك الطبيعية، جرب أن

تتثائب، وتتمطي طويلاً وبعمق، قبل أن تعود سيرتك الأولى.

والحياة -الحياة نفسها- بعد كل حساب ليست غير تمرين رياضي، في شتى ميادينها وحقولها وآفاقها وألوانها واتجاهاتها وأشكالها.

الحياة جميلة، والوجود نعيم، النور يملأ النهار، والنجوم تعمر الليل، والناس -كل الناس- ينشدون الحب، ويتطلعون إلى النور، ويتمنون السعادة.

والدنيا لا تعبس في وجه من يبتسم لها، ولا تضطرب حمقاء في قلب طاهر، فلمَ الكآبة؟ لمَ التشاؤم؟

اعمل، اجتهد، تعلم، لاحظ، راقب، اسهر، افرح، انصت للطبيعة، للكون، للحب في قلبك، وانبذ الأحقاد والآلام، واترك الماضي، واعمل للمستقبل.

العالم ينتظر السلام على يديك، يرجو السعادة بما تقدم له من نفسك، افتح عينيك، ارهف أحواسك، فضل الحياة في كل ما تشاهد، تفاءل واعمل، لن يكون إلا الخير.

إن عملية توجيه النفس، أضخم وأعظم وأشمل وأشد ما يعانيه الكائن البشري من أعمال خلال وجوده على هذه الأرض، إنها تحتاج -أول ما تحتاج- إلى أخلاق عالية، ومعارف واسعة، وجهود مركزة صادقة تستهدف خيرًا شاملاً، وعدلاً كاملاً، وأدبًا رفيعًا.

يجب أن تحمل نفسك بكل ما فيها من قوى وملكات على التفكير في نفسك، في ذاتك، في شخصيتك، بحيث تقف من نفسك موقفك من كائن غريب عنك، تراقب حركاته وسكناته، وتتأمل في وجوه تصرفاته، ومنابع أفكاره وعواطفه، وأصول أخطائه وعيوبه حتى إذا انتهيت من هذه المراقبة، وسجلت ملاحظاتك على نفسك، وأدركت ما يشوبها من دواعي الأخفاق (الجهل المتردد، اليأس، الشك، الاسترسال، الخجل، التشاؤم، الإسراف، البخل، الحرص... إلخ) رجعت

عندئذ إلى إرادتك، وطلبت إليها بكل عناد، وكل قوة، أن تخلصك من هذه العيوب النفسية التي جعلت حظك سيئًا، وقضت على فرحك وهدوئك وطمأنينة عيشك، وحالت بينك وبين المجد الصحيح، والسعادة الصحيحة.

لا تخش أن تحرن إرادتك، ثق أنها تلبيك، فأنت هنا لا تطلب منها شيئًا خارجًا عن قدرتها، ولا تناشدها ما لا قبل لها بإعطائه أو تقديمه.

يجب أن تصرع -في أول مرحلة- كل ما يعوق نفسك عن الانطلاق ويعرقل تفتحها على الحياة، ويغيرها بالمسكنة والجمود، ويزين لها اللذة المؤقتة، والمتعة المبتذلة، والنجاح الرخيص.

بتأمل الذات يسيطر الإنسان على نفسه، ويسودها سيادة لا غنى له عنها في الدقيق والجليل من الأعمال اليومية.



الفصل التاسع

تقويـــة العزيـــمـــة

● احترم ذاتك:

إنك جزء من القدرة الإلهية، فأنت مخلوق حي يتنفس، مخلوق نبع من العقل الكوني للمصدر الخالق، أنت نفحة من الله، إنك ببساطة عندما تحب نفسك وتثق بها سوف تحب الحكمة التي خلقتك وتثق بها(١)، أما عندما تعجز عن حب نفسك والوثوق بها، فسوف تكون ناكرًا لهذه الحكمة اللانهائية التي أوجدتك لصالح الأنا الخالصة بك، أنت تملك الخيار، إما أن تكون ضيفًا على الله، وإما أن تبقى أسير الأنا الخاصة بك.

إن الأنا هي المسؤول الوحيد عن مشاعر التشكك ونكران الذات، إن الأنا الخاصة بك تعتقد أنك منفصل عن الجميع، منفصل عن كل ما هو ناقص في حياتك، إنها سوف تعوق قدرتك على بلوغ العزيمة واحترام الذات، فإذا أنت

---

(١) تتجلى القدرة الإلهية في خلق آدم عليه السلام ليعمر الأرض بنسله وفي ذلك يقول القرآن الكريم:

﴿اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا﴾ (هود: ٦١).

بقيت أسير الأنا، فسوف تفقد احترامك لذاتك لأنك سوف تدين نفسك على كل فشل.

إن كونك ضيفًا على الله يعني رؤية الرابطة الحقيقية التي تصلك بالمصدر، إنه إدراكك بأنه يستحيل عليك أن تنفصل عن المصدر الذي نبعت منه.

إن حبك واحترامك لذاتك، سوف تستعين بالقدرة الإلهية وسوف تستدعي طاقة الخلق في حياتك اليومية بينما تتواصل مع طاقة العزيمة واحترامك لذاتك.

إن لم تكن مؤمنًا بأنك تستحق أن تحقق عزيمتك في الصحة، والثروة والعلاقات المبنية على الحب، فأنت بذلك تخلق عائقًا سوف يحول دون تدفق طاقة الخلق في حياتك اليومية.

إن الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك، هي الطريقة التي تنظر بها إلى العالم، إن هذه النظرة تنبع من تقييمك لتفاعلك الشخصي مع الحياة، فإن كانت أفكارك تعكس نظرة متشائمة للعالم، فهذه هي الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك، أما إذا كانت أفكارك تعكس نظرة متفائلة للعالم، فهذا يعني أن هذه هي الطريقة التي تنظر بها إلى الحياة[1].

من الضروري أن تدرك أن نظرتك الشاملة للعالم تقوم على مقدار الاحترام الذي تكنه لنفسك، يجب أن تؤمن بكل هذه الإمكانات، وتثق بقدرتك على تفعيل إمكانياتك.

---

(١) إن أمثل طريقة ينظر بها الإنسان إلى العالم في الإسلام هي أن يحب للآخرين مثلما يحب لنفسه فهذه هي قمة التواصل مع الناس وحبهم وتبعد البغضاء والشحناء من نفس الإنسان تجاه أخيه الإنسان وخير دليل على ذلك حديث رسول الله ﷺ :

«حب لأخيك ما تحب لنفسك».

. راهن على قدرة كل البشر على العيش بسلام، وكن مستقبلاً لكل شيء وسوف تحيا في سلام وأن تتقبل كل الإمكانات التي سوف تمنحها لك الحياة.

إن نظرتك لذاتك يجب أن تنبع من معرفتك الذاتية لكونك تملأ علاقة روحية، فلا تدع أي شيء ينال من هذا الصرح الشاهق، فبهذه الطريقة سوف تطهر وتنقي علاقتك بالعزيمة، وسوف تدرك دائمًا أن احترامك لذاتك هو خيار شخصي تتخذه أنت، إنه أمر لا علاقة له إطلاقًا برأي الآخرين فيك، إن احترامك لذاتك ينبع من ذاتك وذاتك وحدها.

انظر إلى المرآة وتواصل بصريًا مع نفسك، وقل لها أحبك يا نفسي، كرر العبارة قدر المستطاع على مدار اليوم، أحبك يا نفسي، إنها ثلاث كلمات سحرية سوف تساعدك على الحفاظ على احترامك لذاتك، يجب أن تدرك أن قول هذه الكلمات قد يبدو لك صعبًا في البداية بسبب الظروف التي تعرضت لها خلال حياتك، ولأن الكلمات ذاتها يمكن أن تظهر على السطح بقايا عدم احترامك لذاتك [1] والتي تريد الأنا الخاصة بك أن تجعلك تتمسك بها.

أنا أحب نفسي، قلها بلا حرج، قلها بعمق، وكن مثالاً للحب واحترام الذات.

---

(١) احترام الذات له مدى واسع في الإسلام يتعدى ذات الشخص ليصل إلى أقرب المقربين إليه وهما الوالدين فقد جعل الإسلام سب الوالدين من أكبر الكبائر،فقد ورد أن النبي ﷺ قال:

«إن من أكبر الكبائر أن يلعن الرجل والديه»

فعتجب الصحابة قالوا وكيف يا رسول الله يلعن الرجل والديه؟

قال:

«يسب الرجل أبا الرجل، فيسب أباه ويسب أمه».

ذكر نفسك بأنك لن تكون وحيدًا أبدًا، إن حفاظك على احترامك لذاتك سوف يبقى صحيحًا ما دمت تؤمن بأنه يستحيل أن تكون وحيدًا، فالله دائمًا معي، حتى في أوقات الشدة التي كنت أظن أنه قد تخلى عني فيها، وأنا أشعر بأن الله يحبني والدليل على ذلك أنه خلقني وأرشدني إلى الصواب، ولهذا لابد أن أحمده وأشكر فضله.

ربما يكون السر الأعظم للاعتزاز بالذات هو أن تبدي المزيد من التقدير للغير، إن أسهل طريقة لفعل ذلك هي أن تراقب تجليات القدرة الإلهية في الغير، تجاوز كل انتقاداتك للآخرين المرتبطة بالثروة والمظهر ومكانتهم الاجتماعية، وأبد تقديرك وحبك للمصدر الذي نبع منه الغير، فكلنا صنع الله.

تخلص من انتقاد الآخرين، وتذكر أنك عندما تنتقد الآخرين، فأنت بذلك لا تصفهم بل تصف نفسك بأن شخص بحاجة إلى انتقاد الآخرين، وينطبق هذا أيضًا على الانتقادات الموجهة إليك.

إن احترام الذات ينبع من احترام المصدر الذي نشأت منه واتخاذك قرارًا باستعادة تواصلك مع المصدر بصرف النظر عما يفكر به أي شخص آخر، ومن الضروري جدًا هنا أن تذكر نفسك من البداية بأنك تستحق هذا الاحترام اللانهائي الذي تحصل عليه من خلال المصدر الوحيد الذي يمكنك دائمًا الاعتماد عليه، إنه مصدر طاقة السلام الرباني الذي تحدد ملامحك وسماتك.

إن هذه التذكرة سوف تصنع المعجزات لاحترامك لذاتك، وسوف تضاعف من قدرتك على استخدام طاقة العزيمة في حياتك.

لقد منحت جسدًا مثاليًا يضم كيانك غير المرئي، أي روحك، لفترة زمنية محدودة تتمثل في حياتك الدنيا، بصرف النظر عن حجم هذا الجسم وشكله،

ولونه، وأي عجز تتصور أنه فيه، فهو جسد مثالي يخدم تمامًا الهدف الذي خلق من أجله، ولست بحاجة لأن تبذل جهدًا لكي تتمتع بصحة جيدة.

إن الصحة شيء تملكه بالفعل إن لم تسع للنيل منه أو الانتقاص منه، ومن خلال الاهتمام بهذا الصرح الذي يؤويك، فأنت تدرك ما يجب عليك عمله، ولست بحاجة إلى نظام آخر، أو دليل لممارسة الرياضة، أو مدرب شخصي.

غص داخل جسد. انصت إليه، عامله بالاحترام والكرامة والحب التي يفرضها عليك احترام الذات.

إن التأمل هو وسيلة تضمن لك البقاء في حالة احترام الذات بصرف النظر عن كل ما يجري من حولك، فعندما تقتحم عالم التأمل الروحي، سوف تبدو كل شكوكك بشأن قيمتك كمخلوق روحي، إن التبجيل الذي يتولد بداخلك من جراء التأمل سوف يشعرك بالاتصال بالمصدر ، وسوف يجعلك تحترم كل الكائنات وخاصة نفسك.

إن تصالحنا مع خصومك سوف يرسل لهم طاقة احترام، إن إشعاعك لهذه الطاقة المتسامحة سوف يجعل نفس طاقة الاحترام تتدفق إليك ثانية بشكل إيجابي، فإن اتسمت بالسمو الأخلاقي لدرجة التصالح والتسامح واستبدال طاقة الغضب والمرارة والتوتر بالطيبة، حتى إن كنت ما زلت مصرًا على أنك على صواب، فسوف يجعلك هذا تحترم ذاتك على نحو يفوق كثيرًا ما كنت عليه قبل التسامح.

كن ممتنًا بدلاً من أن تكون مستاءً من كل شيء يظهر في حياتك، وعندما تهتف للحياة وكل ما تراه وتعيشه، تكون بذلك محترمًا للخلق، إن هذا الاحترام يكمن بداخلك وأنت لا تملك القدرة إلا على منح ما تملكه بداخلك.

إن حالة الامتنان هذه هي نفس حالة الاحترام، احترامك لذاتك الذي تتخلى عنه بمحض إرادتك لكي يرد إليك أضعافًا مضاعفة.

ركز على هدفك:

يحتل حسن الهدف أو الغاية قمة هرم تحقيق الذات الذي وضعه إبراهم ماسلو منذ أكثر من خمسين عامًا، فمن خلال أبحاثه اكتشف الدكتور ماسلو أن الشخص الذي يشعر بأن له هدفًا في الحياة يتسم بأفضل السمات البشرية على الإطلاق.

إن تحديد الغاية هو أعلى مستوى لتحقق الذات يمكن أن يصل إليه الإنسان وينجزه في رحلة حياته، ومع ذلك فهناك الكثيرون ممن يفتقدون حسن الغاية، بل هناك حتى من يساورهم الشك في امتلاك حسن الهدف والغاية.

إن العزيمة والغاية توأمان لا ينفصلان، وإنما يتصلان ببعضهما البعض بصلة طبيعية وجميلة ووثيقة.

لقد خلقت في هذه الحياة من أجل غاية مقدرة عليك قبل أن تقتحم عالم الجزئيات والأشكال، الكثير من الأشياء التي تنظر إليها باعتبارها مشاكلاً تنتج عن كونك غير متصل بالعزيمة، وبالتالي غير مدرك لهويتك الروحانية الحقيقية.

إن إعادة بلورة اتصالك هي أساس العزيمة التي سوف تجعلك ترى الغاية في حياتك، وعندما تتقي هذه الرابطة سوف تكتشف اكتشافين عظيمين.

الاكتشاف الأول: هو أنك سوف تدرك أن غايتك ترتبط في المقام الأول بما تشعر به، وليس بما تفعله.

أما الاكتشاف الثاني: فهو أن حسن الغاية لديك سوف ينشط طاقة العزيمة لخلق أي شيء متسق مع أوجه العزيمة السبعة:

١ - الإبداع .

٢ - الطبيعة .

٣- الحب .

٤ - الجمال .

٥ - البحث عن المزيد والمزيد من التعبير .

٦ - القدرة على استقبال كل شيء .

٧ - الوفرة غير المحدودة.

ما الذي يجب أن أفعله في حياتي؟

تساؤل يدور في ذهن كل شخص منا، وأرى أن هناك شيئًا واحدًا فقط يمكن أن تصنعه في حياتك، بما أنك قد جئت إلى هذه الحياة صفر اليدين، وسوف تخرج منها خالي الوفاض، فيمكنك أن تتخلى عن حياتك وتنحيها جانبًا لخدمة الآخرين، فعندما تمنح الآخرين، سوف تمتلك حسن الغاية، إن استشعرت دافع خدمة الآخرين بينما تعيش حالة انفصال حقيقي عن النتائج، فسوف تشعر بالغاية، بصرف النظر عن مقدار ما يتدفق إليك من وفرة فياضة في المقابل[1].

عندما تتمتع باليقظة الكافية التي تحثك على البحث عن غايتك والاتصال

---

(١) المسلم لديه غاية وكبرى وهدف أسمى من أي هدف يعيش من أجله ويبذل كل غالٍ ورخيص ليصل إليه ، وهذا الهدف وهذه الغاية هي حب الله - عز وجل - ورضاؤه عن العبد ونتيجتها الأكيدة هي الخلود في جنانه عز وجل، لذلك يعيش المسلم حياته وقلبه ساكن بالإيمان مطمئن أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه.

بها، سوف تتواصل عندها مع طاقة العزيمة، إن مجرد تساؤلك عن سبب وجودك هنا هو إشارة لكون أفكارك تحثك على إعادة الاتصال بمجال العزيمة.

إن الأفكار الخاصة بالغاية هي في الواقع سعي من جانب غايتك للتواصل معك، إن هذا المخزن الذي لا ينفد من الحب والطيبة والإبداع والوفرة الفياضة قد تنبع من الذكاء الأصلي، وهو يحثك على التعبير عن العقل الكوني بطريقتك الفريدة الخاصة.

إن هـذه الكينونة الداخلية تدرك سبب وجودك هنا. ولكن الأنا الخاصة بك في حالة صراع محموم على المال والمركز الاجتماعي كما يجعلك تفقد غاية الحياة، وقد تشعر بأنك حققت ما تتمناه وبأنك قد اكتسبت سمعة جيدة ولكن سيبقى دائمًا بداخلك ما ينغص عليك حياتك ويسألك قائلاً: هل هذا كل ما لديك؟

إن التركيز على مطالب الآنا سوف يشعرك دائمًا بعدم الرضا، في أعماق سوف تعثر على ما يسعى إليه عزمك وما يجب أن تنجزه وتكونه.

عندما تلهمك غاية كبرى، سوف يبدو كل شيء وكأنه يعمل من أجلك، ينبع الإلهام من الاتصال بالروح والتواصل مع العزيمة، وعندما تشعر أنك ملهم، سوف يبدو لك كل ما كان محفوفًا بالمخاطر على أنه طريق يجب أن تسير فيه.

لقد تبددت المخاطر لأنك تتبع ما يمليه عليه قلبك، تتبع الحقيقة الصادقة بداخلك، هذا هو بحق الحب الذي يعمل في انسجام مع العزيمة، وإن لم تشعر بشكل أساسي بالحب، فلن تشعر بالصدق، لأن الصدق يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالروح، لذلك فإن الإلهام يمثل جزءًا لا يتجزأ من تحقق العزيمة بأن يكون لك هدف في الحياة.

يجب أن تعرف أنك جئت إلى هذه الدنيا لغاية محددة، وهذا أمر يختلف عن معرفتك لما يفترض أن تقوم به.

إن غايتك ليست ما تقوم به وإنما هي هذا المكان الذي يكمن بداخلك والذي تنبع منه أفكارك.

انتهز كل فرصة مهما بدت صغيرة لكي تعطي الآخرين من خلال حياتك، جنب الأنا من طريق العزيمة لكي تحيا حياة ذات مغزى وغاية، ومهما يكن ما تود عمله في حياتك، ليكن دافعك الأساسي الذي يحركك هو بذل جهدك من أجل شيء ما أو شخص ما،وليس من أجل الحصول على مقابل أو مكافأة.

إن أهم شيء يمكنك عمله لكي تحقق عزيمتك، أن تكون غايتك متوافقة مع مجال العزيمة، فعندما تتوافق معَ المصدر الذي نبعت منه فهذا يعني بالتالي أن هذا المصدر سوف يساعدك على خلق حياة من محض اختيارك.

وبصرف النظر عما قد يقوله لك أي شخص، فإن الحقيقة هي أنك أنت وحدك الذي يملك القدرة على تحديد غايتك.

قد يسعى أقاربك وأصدقاؤك إلى إقناعك بأن ما يشعرون به هو قدرك، وقد يرون فيك مواهب يظنون أنها سوف تساعدك على خلق حياة عظيمة، أو قد يرغبون أن تتبعهم ظنًا منهم بأن الطريق إلى سعادتك هو اتباع كل ما كانوا يفعلونه على مدى حياتهم، وما كان يعود عليهم بالسعادة، ولكن في النهاية إن لم تكن تشعر أنت بذلك، فلن تجدي أية محاولة لإقناعك.

قد لا تملك أية مهارات أو استعدادات بالمرة في مجال ما، ومع ذلك تشعر برغبة داخلية في اقتحام هذا المجال، تجاهل كل اختبارات قياس الاستعدادات، وغياب المهارات، أو المعرفة، والأهم من ذلك تجاهل آراء

الآخرين واستمع إلى قلبك.

أوصيك بقراءة السير الذاتية للشخصيات التي تثير إعجابك، وأن تعرف كيف عاشوا حياتهم، وما الذي كان يثير حماسهم، ولا يثنيهم عن هذفهم مهما ظهرت العواقب على الطريق.

استحضر في حياتك يوميًا كل ما يمكن أن يزيدك قربًا من الله، ويجلب لك قدرًا من السعادة، انظر إلى الأحداث التي تراها على أنها عقبات باعتبارها فرصًا مثالية لاختبار مدى تصالحك مع ذاتك والتعرف على غايتك.

إن الطريق المضمون الأكيد لتحقيق غايتك هو أن تتجنب أي صراع أو عدم توافق واتساق بين فكرك ومشاعرك، والكيفية التي تعيش بها أيامك.

ارفض النظر إلى نفسك على أنك غير جدير بالثقة، لأن هذه الأفكار سوف تمنعك من فعل ما تعلم أنه مقدر لك أن تفعله، إن التواصل مع الله هو الذي يحقق أعلى حس يمكن بلوغه للغاية.

كن ممتنًا حتى لكونك قادرًا على تأمل غايتك، امتن لكل الهبات الرائعة التي جعلتك قادرًا على خدمة البشرية، على خدمة كوكبك، والتواصل مع الله، كن ممتنًا لكل ما يبدو لك على أنه عثرات في طريق غايتك.

إن البحث عن الغاية هو أشبه بالبحث عن السعادة، ليس هناك طريق للسعادة لأن السعادة هي الطريق، وهو ما ينطبق على أن تعيش حياتك لتحقيق غاية، ليست شيئًا تعثر عليه، وإنما هي الكيفية التي تعيش بها حياتك لخدمة الآخرين، والبحث عن الغاية في كل ما تقوم به.

عندما تفتقد الحب سوف تضل الطريق إلى غايتك، إن هدفك هو أن تصل إلى قوة العزيمة لكي تعود إلى مصدرك وتعيش انطلاقًا من هذا الإدراك ومضاهاة أفعال العزيمة ذاتها.إن المصدر هو الحب، ولذلك فإن أسرع وسيلة

لفهم وتحقيق غايتك هي أن تسأل نفسك إن كنت تفكر بطريقة محبة؟، وهل تتدفق أفكارك من مصدر الحب بداخلك؟ وهل تتصرف انطلاقًا من هذه الأفكار التي تنم عن الحب؟

إن كانت إجابتك هي نعم عن كل الأسئلة فأنت تعرف غايتك.

تواصل مع الآخرين:

عندما ينتقدك أي شخص ، أو يصدر عليك حكمًا، أو يتصرف بغضب، أو يعبر عن الكراهية، أو يسعى لكشف أخطائك، فهذا يعني أنه لا يعيش حالة سلام مع نفسه، اطلب هذا السلام لنفسه حتى بقدر أكبر من السلام الذي تطلبه لنفسك.

إن تحليلك بمثل هذه العزيمة، سوف يصرفك عن التركيز على نفسك، هذا ليس بحاجة إلى كلمات أو أفعال من جانبك، فقط تصور هذا الشخص من أفراد عائلتك الذي لا تعيش معه في سلام واستشعر السلام الذي تتوق إليه، سوف يتغير بذلك حوارك الداخلي وسوف تشرع في استعادة الطبيعة السلمية الكامنة بداخل كل منكما.

إن كنت مفتقدًا السلام في علاقاتك مع أفراد عائلتك، فهذا يعني أن هناك موضوعًا ما بداخلك مفتقرًا إلى السلام، قد يكون موضعًا مملوءًا بالقلق، والخوف، والغضب، والاكتئاب، والشعور بالذنب، فبدلاً من أن تسعى لتخليص نفسك من كل هذه المشاعر دفعة واحدة، تعامل معها بنفس الطريقة التي تتعامل بها مع أقاربك، إن طريقك إلى هذا السلام يتخذ من خلال أي شكل يناسبك من أشكال الهدوء والتأمل، حتى إن لم يكن يتعدى دقيقتين تكون صامتًا خلالهما، وتبتهل فيها إلى الله عز وجل.

انصت إلى الحوار الداخلي الذي يركز على استيائك من توقعات الآخرين

منك، وذكر نفسك أنك عندما تفكر فيما تشعر بالاستياء نحوه، فسوف تتصرف بناء على ما تفكر فيه، وفي نفس الوقت سوف تجتذب المزيد منه.

اختبر مستوى طاقتك ونزوعك إلى الاستجابة مع الطاقة المنخفضة بنفس الطريقة، وذكر الأنا الخاصة بك أنك لن تسمح بعد اليوم بأن تعرض نفسك للإحساس بالضيق، ولن تكون بعد اليوم بحاجة لأن تكون أنت المحق في ظل هذه العلاقات.

ابدأ وكأن ما تريد أن تكونه وتحققه من خلال عزمك قد تحقق بالفعل، انظر إلى كل شخص من أفراد عائلتك وأصدقائك، وزملائك في العمل بعيني الحب والنور الكامن بداخله.

. شاهد النور في الآخرين، وعاملهم كما لو كان هذا هو كل ما تراه.

لا تبن أصالتك وسلامك على سلوك الآخرين، طالما بقيت متصلاً بالعزيمة ومشعًا بالطاقة العالية، فقد حققت السلام، وليست مهمتك أو هدفك أن تجعل كل شخص آخر في عائلتك يفكر، أو يشعر، أو يؤمن بما تؤمن به أنت، ولكن احتمال حدوث ذلك هو احتمال كبير قائم حيث ستشهد تغيرات عظيمة فيه من خلال سلوكك، ولكن إن لم يحدث هذا التغير، وإن واصلوا اتباع نفس السلوكيات العدوانية، فلا تشغل بالك بإحداث هذا التغير.

إن التسامح سوف يضمن لك سلامك الشخصي مع نفسك مما سوف يزيد بدرجة كبيرة من فرص مساعدة الآخرين على بلوغ نفس الشيء.

إن مفتاح السلام في علاقاتك مع كل أفراد عائلتك هو التسامح، إن أقاربك يفعلون ببساطة ما تعلموا فعله على مدى الحياة، إنها معرفة متوارثة ومتداولة، أفض عليهم بتفهمك وتسامحك النابع من أعماق قلبك.

عش حياة هادئة:

إن تحقيق العزيمة لكي تحيا حياة هادئة خالية من الضغوط هو وسيلة لتحقيق قدرك الأسمى، لقد خلقت من مصدر آمن وسعيد، وعندما تكون في حالة سعادة غامرة وفياضة، فسوف تشعر بالسلام مع كل شيء.

عندما تعيش حياة مليئة بالضغوط، والقلق، واليأس، والاكتئاب، والحاجة إلى مهدئات فليست هذه حالة طبيعية، إنك تملك القوة والطاقة لخلق حياة هادئة طبيعية خالية من الضغوط، تلك الحياة التي تتطلع إليها، ويمكنك أن توظف هذه الطاقة لاجتذاب الإحباط أو السعادة، وإما القلق أو السلام، وعندما تكون متجانسًا مع الأوجه السبعة للعزيمة، سوف تتمكن من الوصول والتزود من مصدر الخلق لكي تحقق عزمك في أن تكون كائنًا حرًا وهادئًا.

عندما تواجه الضغوط أو القلق في حياتك تذكر هذه القاعدة الهامة: «لا تنظر لنفسك وكأنك أهم شخص في الوجود»، في هذه اللحظة التي تدرك فيها أن الأفكار الضاغطة قد أصابتك.

في أي يوم من الأيام، أنت تملك مئات الفرص لكي تطبق هذه القاعدة الذهبية باستحضار طاقة العزيمة في الحال، وتجنب أي فرصة للسقوط تحت طائلة الضغوط.

لكي تحيا حياة هادئة خالية من الضغوط، يجب أن تدرك أهمية الحاجة إلى تفعيل استجابات الأفكار التي تتوافق مع عزيمتك، هذه الاستجابات الجديدة سوف تتحول إلى أداة، وسوف تحل محل العادة القديمة القائمة على الطرق المسببة للضغوط، وعندما تتفحص وتقترب من بعض المواقف والأحداث المسببة للضغوط، سوف تشعر بأنك تملك دائمًا خيارًا:

هل أبقي على الأفكار التي تسبب لي الضغوط، أم أعمل على تنشيط الأفكار

التي تصرف عني هذه الضغوط نهائيًا .

إن الشعور السيئ هو إشارة لكونك لست متصلاً مع طاقة العزيمة، إن عزيمتك هنا هي أن تصبح هادئًا وخاليًا من الضغوط، وعندما تشعر بأنك في حالة طيبة فهذا يعني أنك متصل بعزيمتك بغض النظر عن كل ما يجري من حولك أو يتوقع الآخرون أن تشعر به.



الفصل العاشر

عشرة طرق لتفعيل عزيمتك

١ - إذا كان لديك ناقد داخلي فلماذا لا يكون لديك مشجع داخلي؟

توقف وأثنِ على نفسك داخل عقلك.

٢ - عندما تشعر بالحيرة والعجز عند اتخاذ قرار أو القيام باختيار محدد وتعتقد أنك لا تعرف ما ينبغي عليك القيام به، اسأل نفسك: لو أنني كنت أعرف هذا، فماذا سيكون الحل؟

استمر في توجيه هذا السؤال حتى تعطي نفسك حلاً، وربما يكون الحل هو ما كنت تبحث عنه طول الوقت.

٣ - إذا كنت حائرًا وعاجزًا عن القيام باختيار ما، فاستحضر إلى عقلك الأشخاص الذين تعرفهم حكمة، واسأل نفسك : ماذا كان سيفعل هؤلاء في مثل هذا الموقف؟

ثم افعل ذلك..

٤ - إذا كنت من الأشخاص الذين يأنبون أنفسهم دائمًا عندما يحدث خطأ ما، فوسع أفق تفكيرك، واسأل نفسك: ما العوامل الأخرى التي أسهمت في حدوث هذا الموقف بالإضافة لي؟

٥ - عندما تواجهك مشكلة ، ويبدو لك أنك سوف تعجز عن حلها، وتجد أن هذه المشكلة تستنفد كل طاقتك العقلية، اسأل نفسك: إذا لم أكن أعاني من هذه المشكلة، فماذا كنت سأفعل؟ ثم افعل هذا الشيء ، بهذا لن تضيع وقتك كله في محاولة حل المشكلة، وإنما تواصل مسيرتك في باقي نواحي الحياة.

٦ - هل تجد صعوبة في أن ترفض طلبًا ما؟

يمكنك أن تستبد كلمة لا بعبارة أخرى مثل: سأجيب عليك في وقت لاحق، وبهذه الوسيلة ستجد الفرصة لكي تفكر في الأمر في خلوة عقلية مع نفسك وتحدد إذا كان بإمكانك تلبية هذا الطلب أم لا، ثم قم بإبلاغ الشخص الآخر بقرارك بأسهل طريقة تناسبك.

٧ - ما الذي سوف تندم على عدم حصولك عليه في حياتك؟

إنه سؤال جيد تسأله لنفسك بينما تكون في حالة استرخاء، أو أثناء ممارسة أي عمل لا يتطلب نشاطًا ذهنيًا، وعندما تحصل على إجابة، انتقل إلى السؤال التالي:

ما الذي ينبغي أن أفعله الآن لكي أضمن عدم الإحساس بهذا الندم في المستقبل؟

٨ - انظر على عملك في نهاية الأسبوع نظرة شاملة، وفي دقائق معدودة عد إلى الوراء، وانظر إلى الصورة العامة لما قمت به في ذلك الأسبوع، وقم بوضع أولويات الأسبوع التالي.

بهذه الطريقة ، سوف تملك زمام المبادرة لتحديد الأشياء المهمة بالنسبة لك، وتبتعد عن الانشغال بتوافه الأمور بينما أسبوع العمل التالي في طريقه مسرعًا إليك.

٩ - اطلب الدعم والمساعدة عندما تحتاجها، إن طلب المساندة في مواقف محددة يعطي القوة.

١٠ - تذكر دائمًا أنك لا يمكن أن تكسب كل مرة.



الفصل الحادي عشر

إرادة النجاح

إن كل عمل -سواء كان يدويًا أو عقليًا- يحتاج إلى تجهيز وإعداد مسبق، وهذا يتألف من تحديد الهدف المراد بلوغه، وفهم طبيعة العمل ومؤداه، وذلك قبل البحث عن أفضل الوسائل وقبل جمع المواد اللازمة للسير به إلى نهاية سارة.

وعليك قبل أن تبدأ بالعمل أن تغرس في نفسك إرادة النجاح، وأقصد بذلك عامل الثقة بالنفس، هذا العامل الذي تتوقف عليه شهوة الجهد المبذول بحيث يصل إلى ذروته ولا يتراخى أبدًا.

ولكي تستفيد من مقدرتك العقلية استفادة كاملة عليك مراعاة القواعد الأساسية الثلاث التالية:

١ - كن متفائلاً فيما يتعلق بأفكارك وعواطفك، وإرادتك ورغباتك، بالمعنى الأكبر والأفضل لتحقيق مشاريعك في المستقبل، وبعبارة أخرى اتبع دائمًا الهدف الأكثر سموًا دون أن تتطلع إلى أسفل، أي دون أن تعرض نفسك للضعف، وخمود العزيمة، والجمود العقلي.

٢ - لتعمل مخيلتك بشكل بناء، بحيث تجعلها تتخيل ما هو رابح، ومفيد، ومثالي، وتتخيل ما تريد تحقيقه.

ولأجل ذلك يجب أن تتخيل نفسك كأنك على استعداد لاستقبال ما ترغبه، فتتصوره أمرًا واقعًا لا مفر منه، وكلما كانت هذه الصورة حية في نفسك فإنك تحتفظ بموضوع رغبتك واضحًا وتمتلئ عزمًا لإتمامه في أقصر مدة ممكنة، الأمر الذي سوف يحدث من تأثير قواك المتراكمة المهيأة.

٣ - طوِّر عملك العقلي ليصبح قادرًا على تحقيق ما ترغب، وذلك بأن توجه دائمًا طاقتك العقلية نحو هدف معين أو نتيجة تود الحصول عليها في الحاضر والمستقبل.

ولكي تصل إلى ذلك بنجاح عليك ألا تزحم ميدان قواك بنسيج من الحوادث الثانوية حينما تفكر بالمستقبل، بل اجعل مخططك كله وحدة قائمة، واختصره وشذبه في كل مناسبة، وضعه في خطة سير واضحة بسيطة للسلوك، لأن ليس هناك من شيء عظيم يمكن أن يتم دون قيادة واضحة.

وفي كل عمل، فإن الجهد هو الذي يطبع إرادة التحقيق بطابعه، وهناك إرادة يساء استعمالها أو الاستفادة منها، ولا يكفي أن تكون ذا إرادة لتقوم بمهمة وتبلغ هدفًا، بل عليك أن تستعمل إرادتك بشكل واع وفي الوقت المناسب لتحصل على أفضل نتيجة في أقل ما يمكن من الجهد.

ولكي تتحول الإرادة إلى عمل عند معظم الناس، فإنهم يحتاجون إلى تحريضها وإغرائها بعنصر آخر يقارنون به شخصياتهم، وعامل المقارنة هنا هو الذي يحث الإرادة ويقودها، أو إنهم يحتاجون إلى شخص يوجههم ويقودهم بواسطة مقدرته على الإيحاء والإقناع.

والإرادة عند جميع الناس تحتاج إلى أن يكبح جماحها ويحدد سيرها لأنها

تحتوي على جهد ينتج تعبًا واسترخاء.

والاستهلاك المتتابع من السائل العصبي، والذي يجري دون حذر أو حيطة، فإنه يستنفد القوى الدماغية، والأشخاص الذين يظلون دائمًا تحت الضغط، بدون سبب مشروع في الغالب، فإنهم يرون إرادتهم تذوب وتهرب، وحين تخور وتضعف تصبح مستعدة لاحتمال تأثير الإرادة الغريبة، سواء كانت حسنة أو سيئة.

والشخص الذي يجهد إرادته دون أن يسير على نظام فإنه يتطور نحو الهياج غير المنتج، إنه يكب على العمل دون إتقان، وبهذا تكون صفة هذا العمل المبعثرة غير نافعة، إنه يتم بدون إتقان لأن الإرادة الفوضوية هي التي تسيره، والمهتاج يفكر بالعمل التالي بينما هو يقوم بعمل آخر لم يتمه، إنه لا يحصر انتباهه بإتقان العمل الذي يقوم به حاليًا، فهو يعمل الحاضر ليقفز إلى المستقبل، ومن هنا يأتي عدم الوضوح والإتقان والميل إلى تشويش العمل، وكذلك الأفكار[١].

---

(١) لقد طلب الإسلام من المسلم أن يتقن ما يقوم به من أعمال سواء كانت هذه الأعمال أعمال دينية ، أي خاصة بالعبادات، أو دنيوية أي خاصة بالمعاملات:

فإذا كانت خاصة بالعبادات فهي التفصيل الآتي

في الصلاة: طلب من المسلم عدة أمور لكي يقبل الله صلاته أولها:

١ - أن يحسن وضوءه - وهو المعروف بإسباغ الوضوء أي إعطاء كل عضو حقه من الماء اللازم لغسله وخاصة في أوقات البرودة والتي -عادة - يكون فيها استعمال الماء صعبًا على النفس.

٢ - عدم الانشغال بأي شيء في أثناء الصلاة وهو المسمى بالخشوع في الصلاة.

٣ - تأدية الحركات المطلوبة في الصلاة بتأني وروية حتى تقبل صلاته. =

وعملية الانتقاء والاختيار في الأعمال هي أحد مظاهر الروح الأكثر قيمة عند الأشخاص الذين يملكون موهبة النظام والترتيب، وهو الموقف العقلي الذي يستطيع بواسطته أن يناقش عمله فيعرف خطأه وصوابه، ويسير نحو الهدف الأسمى.

=في الصوم:

رغب الله -عز وجل - المسلم في الصيام ترغيبًا كبيرًا حين خص به نفسه وقد قال ﷺ فيما يرويه عن ربه: «كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به».

في الحج:

كما رغب أيضًا في أداء الحج حينما وعد من حج حجة لله - عز وجل- بالجنة جزاء لتلك الحجة.

في الزكاة:

المسلم يعي تمامًا أن المال مال الله وأن مستخلف فيه وأنه سوف يسأل عن شيئين فيما يخص المال:

١ - من أين اكتسبه.

٢ - فيما أنفقه.

في المعاملات:

وضع عدة قواعد عامة لكي يتقن المسلم عمله منها:

١- «من غشنا فليس منا» أي أنه لا يوجد مسلم يغش ويقول أنا مسلم، فالغش ليس من طبيعة المسلم وهذا أول شيء في إتقان العمل.

٢ -« إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه» وهذا من أسباب الترغيب في إتقان العمل.

في اختيار الوقت المناسب:

رغب الإسلام المسلم في أن يبدأ عمله بعد صلاة الفجر وفي تلك الفترة يكون في قمة التركيز والهدوء وهما أساسا أي عمل متقن.

وعملية الانتقاء تفرض نفسها على رجل الفكر الذي يريد تحقيق ما يرغب دون أن ينفق طاقته في تفاصيل لا فائدة منها، وبالفعل فإن الحياة المعاصرة بشمولها وتشعباتها وتعقيداتها تكدس في نفسك أفكارًا كثيرة تكون مبعث تحريضات منوعة الأمر الذي يضطرنا من أول خطوة إلى النظر بوضوح، وتحديد الهدف، وتحضير التربة.

ويمكن بالمران إنماء القوة الأخلاقية والعقلية، النفسية الفردية، والقوة الجسدية، وليس الجسد والروح ميدانين منفصلين، ولكنهما يؤلفان ميدانًا واحدًا، والإنتاج الذهني يستند إلى عمل منظم تقوم به الخلايا العصبية التي هي بدورها نتيجة صحة هدفها أن تؤمن لهذه الخلايا غذاءً كاملاً بقدر الإمكان، ومجهزًا بدم نقي يحتوي على قدر كاف من الأكسوجين.

إن الجهد غير المنظم الذي تبذله الفعالية العقلية والجسدية، وعدم وجود أسلوب واضح في توزيع هذه الفعالية، ومفعول التأثيرات التي لا تجد المتنفس الكافي، إن كل هذه العيوب تسبب الانحطاط العصبي.

فإذا قام الجسد والدماغ بفعالية دائمة دون تمرين طبيعي منظم فإن استهلاك القوى يجرع على إيقاع سريع وينتج الانحطاط، ثم المرض، والعمل المتواصل الممزوج بالهموم، ينتهي بإنهاك الدماغ، ولذلك كانت الراحة ضرورية لاستعادة الطاقة الدماغية، ولكن يجب ألا تشكل بنفسها تعبًا.

والشعور بالإنهاك ينبئنا بأن شدة الجهد الذي يبذله الجسد والروح تقترب من مستوى الخطر، سواء كان بعد عمل يحتاج إلى قوة جسدية، أو جهد عقلي، أو اضطرابات ناتجة عن التأثر.

إن التأثيرات المكبوتة تنتج الانحطاط الجسدي، وكذلك فإن الإنهاك العضلي يرافقه انحطاط سريع في المقدرة العقلية.

والجهد العقلي يقود إلى التعب الجسدي لأن دماغنا يستأثر بما يقرب من ثمن الدورة الدموية وربع الأكسوجين، ويستهلك كثيرًا من السكر، إنه يحول طاقة السكر والأكسوجين إلى موجات دماغية وسائل عصبي مستخرج من محصول الأكسجين الذي يجب ألا ينقطع أبدًا، والري الدموي للدماغ حيوي جدًا، ولهذا يجب الاحتراس من كل انخفاض، ولو خفيفًا ، بالتغذية بالأكسوجين أو السكر، والشعور بالإعياء الجسدي هو الذي يخفف عمل الأجهزة الأخرى وذلك في سبيل تحويل جميع مصادر التغذية لمصلحة الدماغ والاحتفاظ بالتوازن.

إن وجبات الطعام المألوفة، والنوم والراحة، هي الوسائل الطبيعية لتجنب التعب والتغلب عليه، واعتياد الراحة يتوقف على طبيعة العمل وكثرته، ومن المفيد أن ترتاح يومين متواليين كل خمسة عشرة يومًا، أو أربعة أيام أو خمسة كل شهر، أو سبعة أسابيع أو ثمانية في السنة.

وهناك أعمال تكون منظمة فلا تقطع الإيقاع المعتاد، وكثير من الكتاب مثلاً يصرحون أن توقفهم يومًا واحدًا عن الإنتاج يؤدي إلى انقطاع وتصدع في مقدرتهم على العمل.

فإذا كان عملك يستغرق وقتًا طويلاً فعليك أن تبذل جهدًا للتغلب على التعب في بادئ الأمر، وبعد ذلك فإن متابعتك للعمل لا تعود بحاجة إلى كثير من الجهود المجهدة، ومع الزمن يصبح العمل حاجة طبيعية وسرورًا ولذة، وذلك بسبب الشعور بالنجاح الذي ينتج عنه.

والتناقص التدريجي للإحساس بالتعب يشير إلى انتقال الفعالية العقلية من الوعي إلى الوعي النصفي الذي يريح الوعي من كل ما يمكن أن يكون أوتوماتيكيًا.

جرب أن تقوم بعملك جيدًا بأقل ما يمكن من الجهد، وهناك مخترعون وعلماء، ورجال أعمال تكمن حياتهم كلها في عملهم الذي يصبح أتوماتيكيًا في جزء كبير منه، ويسود الشعور بأن هؤلاء الرجال لن يستطيعوا إتمام الكثير من العمل إذا كانوا قادرين -كمعظم الناس- على الانغماس في حياة العائلة أو في أعمال بالجملة.

وبالنسبة للتعب، فهناك فرق بين العمل الذي تقتضيه المهنة والعمل الذي تتمه بحرية، إن العمل التخصصي الذي يميز الصناعة المعاصرة يميل إلى أن يصبح مضجرًا، ومع ذلك فإن مدة البطالة عند العامل قد زادت في المجتمع الحالي، ويبقى على العامل أن يستفيد من فترة البطالة ويستغلها فيما يعود عليه بالنفع.

ومن المفيد تمرين القدرة على أعمال جديدة لم يسبق أن مارسها الشخص، وعليه أن يغير محيطه بين وقت وآخر، وأن يخلق في سبيل هذا الهدف عملاً إضافيًا يخصص له ساعات محددة من كل يوم ينفق فيها أقل ما يمكن من الطاقة الجسدية والعقلية.

وإذا كنت شديد العصبية فعليك أن تمارس الاسترخاء مقدار ربع ساعة كل يوم، وذلك في منتصف النهار، وإذا كنت ذا ميل إلى الأبحاث الفلكية فعليك أن تستريح وتتسلى أثناء ذلك بقراءة المؤلفات الكبرى للكتاب الإنسانيين.

تمرن على التفكير الصحيح، وهذا يستحيل دون استقلال أو تكوين رأي شخصي، وتعلم أثناء عطلتك أن تتكلم بطلاقة، أو أن تكتب رأيك، وهذا أمر هام جدًا ويعتبر تهيئة للحياة العصرية.

ويجب ألا يعيش المرء دون هدف، وهذا الهدف يجب أن نبحث عنه خارج نفوسنا، وأن نخلقه بالحب، بالإعجاب، بالحماسة، وأن نفتح نصب أعيننا فائدتنا منه وفائدة الغير.

ولكل إنسان رسالة في هذه الحياة، فحين تضع رسالتك أمام عينيك، ولا تجعلها تغيب عن تفكيرك، لا يعود من الممكن أن تصبح فريسة الضجر، ذلك الموت الأخلاقي الذي تذهب ضحيته النفوس الباردة، التي تعيش بالآمال الخادعة والمحاولات الباطلة.

وليست الحياة حزينة ، كئيبة إلا بنظر أولئك الذين لا يعرفون قيمتها، ولا يستحقونها، فعلى المرء ألا يبعثر قواه في تبديد همومه اليومية، بل عليه أن يعمل شيئًا ما، وأن يعمله بإتقان، والعمل المنظم هو مصدر لأعظم المسرات.



الفهرس

سلسلة التطوير الذاتى للشخصية





التطوير الذاتى للشخصية

سحر الشخصية



ينابيع قوة النفس

- مظاهر سحر الشخصية
- التأثير الشخصى
- كيف تحكم أفكارك؟
- توجيه النفس
- المظهر والتصرف
- الصفات الأخلاقية

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة

التطوير الذاتى للشخصية

الثقة بالنفس

العزيمة والإرادة

- 10 طرق لتفعيل عزيمتك
- إرادة النجاح وقوة التركيز
- التفكير الموضوعى والإيحاء الذاتى
- كيف تسيطر على نفسك؟
- ماهية الإرادة ومصادرها
- الثقة بالنفس ومنابع الطاقة الكبرى

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة

التطوير الذاتى للشخصية

القوى الخفية

عقلك الباطن
الكنز الذى بداخلك

- عقلك الباطن طريقك إلى الثروة
- العلاج عن طريق عقلك الباطن
- خلص نفسك من مخاوفك
- الإنسان وتنمية الإرادة
- النجاح بداخلك

أحمد عبد الصادق

مكتبة النافذة

I.S.B.N. 977-436-083-4

9 789774 360831



مكتبة النافذة